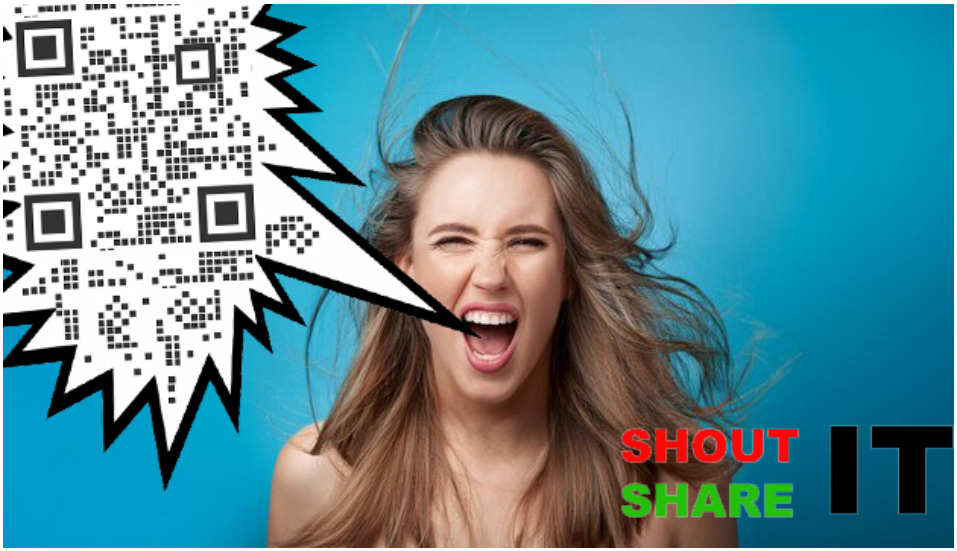
Ваш ребенок

Уильям Сирз
Марта Сирз


SHOUT
SHARE
IT

•

Уильям Серз и Марта Серз ВАШ РЕБЕНОК

Все, что вам нужно знать о вашем ребенке с рождения до двух лет

МОСКВА, КРОНПРЕСС КОРОНА, 1994

OCR ПалекAligator, 1998

Доктор Билл и Марта своим читателям

Мы не только написали эту книгу - мы ее прожили. В книге «Ваш ребенок» мы делимся собственным опытом - мы вырастили восемь своих детей и за 20 лет работы в педиатрии через наши руки прошли тысячи других Привыкнув подмечать особенности поведения детей и роди гелей, мы смогли заранее представить, что «сработает» у большинства родителей в том или ином случае. Каждый день в своем кабинете мы собирали по зернышку удачные находки родителей, «маленькие хитрости», помогающие на практике. Все они нашли свое место в этой книге. Мы понимаем, что любовь к ребенку и стремление стать хорошими родителями застав тает вас прислушиваться к любым советам по воспитанию детей. Но дети слишком ценный материал, а родители слишком доверчивы, чтобы автор мог позволить себе предлагать недостаточно изученные приемы. Мы понимаем, сколь велика наша ответственность Каждая рекомендация тщательно выверялась и прошла испытание временем.

Мы также учитываем деятельный образ жизни современных родителей. Мы сами исхитрились находить возможности для сочетания родительских обязанностей с профессиональной деятельностью. Этой книгой мы стремимся помочь вам стать чуткими воспитателями, которые идут навстречу желаниям своего ребенка и при этом сохраняю г привычный с гиль жизни. Мы рекомендуем постоянное физическое общение с малышом, смягчающее механистичное существования в окружении машин, свойственную нашему времени. Прочитав книгу, вы узнаете, как, воспитывая своего малыша, раскрыть все лучшее, что в нем заложено, и проявить все лучшее, что есть в вас самих.

Уильям и Марта Серз

Сан-Клементе, Калифорния, январь 1993 г

I

НАЧНЕМ С САМОГО НАЧАЛА: ОСНОВЫ ДОМАШНЕГО ВОСПИТАНИЯ

Нет и не может быть одного-единственного рецепта, как растить ребенка, точно так же как нет идеальных детей, и, поверьте мне, нет идеальных родителей - есть только люди, которые хорошо изучили особенности поведения детей и стали

более опытными, чем вы. Быть родителями - значит все время учиться ими быть. Не слишком слушайте советы «специалистов» - это мешает развиваться родительской интуиции, способности самообучаться по мере того, как растут ваши дети. Мы собираемся показать вам, как самим стать специалистами. Цель этой книги - помочь вам и вашему ребенку найти друг друга. В этом небольшом вступлении содержится квинтэссенция того, что же такое «домашнее воспитание».

Итак, начинаем учиться!

1

НЕРАЗРЫВНАЯ СВЯЗЬ: ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Во всех других книгах по уходу за детьми и их воспитанию недостает главы, которую следовало бы назвать «Воспитание вашего ребенка». Сейчас вместе с вами, ожидающими ребенка молодоженами или молодыми родителями, мы попытаемся восполнить этот пробел.

Мой опыт врача-педиатра, опыт моей жены Марты как медсестры и наш общий опыт родителей, вырастивших восьмерых детей, привел нас к убеждению, что наилучшее взаимопонимание между ребенком и родителями устанавливается при таком методе воспитания, который мы назвали «стилем сближения», поскольку он способствует возникновению между вами тесных, неразрывных связей. Этот метод помогает реализовать все лучшее, что есть в родителях и их детях. Неразрывную связь матери с ребенком заметили давным-давно. - Наш подход к воспитанию не есть что-то совсем новое. Мы только дали название этому методу, в основе которого лежит по существу здравый смысл, которого мы бы все слушались, если бы полагались на заложенные в нас природой инстинкты.

ВОСПИТАНИЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Двадцать лет назад, к тому времени, когда я начал практиковать в качестве врача-педиатра, я уже поработал в двух детских больницах, одних из лучших в мире, и думал, что знаю о детях все. Наши друзья часто говорили моей жене, что ей очень повезло - ведь ее муж педиатр, на что Марта отвечала: «Он знает только, как лечить детей».

В первую неделю практики я был просто ошеломлен. Матери задавали мне совсем не медицинские вопросы: «Можно ли позволять ребенку плакать?», «Не испортим ли мы девочку, если будем все время брать ее на руки?», «Можно нам спать вместе с ребенком?» Я не знал ответов на все эти вопросы, а родители считали, что могут положиться на мои советы. Это были вопросы немедицинского характера, они относились к методам воспитания. Я знал, как поступаем мы в таких случаях с

собственными двумя детьми, но не был уверен, что могу считать себя специалистом по воспитанию детей. - Поэтому я прочел массу книг о воспитании (так же, как это делаете вы сейчас). Книги обескураживали. Создавалось впечатление, что авторы основывались на собственных взглядах, а не на серьезных исследованиях. - Большинству из них не хватало здравого смысла, а многие не имели собственного мнения и проповедовали только то, что было модным в момент написания книги, независимо от результатов, к которым приводили эти теории.

Я решил обратиться к настоящим знатокам - опытным родителям, у которых все получалось, у которых было полное взаимопонимание с детьми, которые интуитивно поступали единственно правильным образом; родителям, получавшим удовольствие от общения с детьми, развитие которых, судя по всему, шло успешно. Эти родители и их дети стали моими учителями. Я превратился в прилежного слушателя и внимательного наблюдателя и начал регулярно вести записи об используемых родителями приемах. Я составил перечень всего, что «срабатывает». В те годы Марта работала вместе со мной (до появления на свет нашего четвертого ребенка, Хэйден). Она и сейчас работает с начинающими родителями как специалист по грудному вскармливанию и консультант по воспитанию детей младшего возраста. Моя практика давала нам материал для исследований, а дома у нас была своя растущая «лаборатория». После того как 9 лет мы выслушивали родителей и учились у них (и растили троих собственных детей), мы начали делать некоторые выводы. Из множества приемов воспитания и обучения мы выбирали те, что чаще всего срабатывали у большинства родителей. Мы делились своим опытом с теми, кто приходил к нам на прием, и использовали опыт других мам и пап в воспитании собственных детей. С годами мы с Мартой меняли подходы, приспосабливались к изменяющемуся течению нашей жизни, к индивидуальностям наших детей и при этом продолжали учиться сами. В этой главе мы сконцентрировали все то, что дали нам 20 лет работы в педиатрии, воспитание восьмерых детей и заимствование опыта тысяч родителей.

Не думайте, что можно всему научиться сразу. Быть родителями – это профессия, которую постигают шаг за шагом. Она требует опыта. Наши рекомендации - только отправные моменты. Используя их, вы приобретаете опыт и вырабатываете собственный стиль общения, который соответствует личностным свойствам вашего ребенка и вашей индивидуальности. Невозможно заранее, еще не имея ребенка, выбрать линию поведения - появившись на свет, он может совершенно изменить

ваши представления о воспитании. Допустим, вы заранее продумали, каков будет режим у ребенка. А что вы станете делать, если малыш возьмет за правило просыпаться в 3 часа ночи и требовать молока? Да и длительность кормления грудью можно установить только опытным путем. Поэтому отложите принятие такого рода решений на будущее, когда увидите, каков ваш малыш. Но есть вещи, которые нужно решить для себя заранее.

Прежде чем мы погрузимся в изучение искусства быть хорошими родителями, давайте кое о чем договоримся. Некоторые наши идеи, которыми мы будем с вами делиться, могут показаться вам странными и решительно отличаться от привычных рекомендаций. Пожалуйста, не отвергайте их сразу.

Первые шаги на пути к успеху в роли родителей делайте без груза предубеждений, это поможет избежать многих разочарований. Вы ожидаете, что вам будет легко с ребенком, но ваш малыш может оказаться трудным. Оставайтесь открытыми для новых идей и выбирайте то, что больше подходит вашей семье. Поверьте, все, о чем мы будем говорить, прошло проверку и основано не только на нашем опыте. Некоторые рекомендации мы взяли из трудов заслуживающих доверия коллег и других исследователей. Мы знакомим вас с последними достижениями в искусстве воспитания, чтобы помочь взять правильный старт в начале долгого родительского пути.

ПЯТЬ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИХ СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ

Мы считаем, что начинающие родители должны поставить перед собой три цели

- узнать своего ребенка
- помочь ему чувствовать себя хорошо
- получать удовольствие от своей роли родителей

Предлагаемая нами модель поведения родителей поможет вам достичь этих целей. Далее приведены пять составляющих стиля сближения - концепции создания неразрывных связей

1. Готовьте себя к раннему контакту с ребенком. Начало общения ребенка и родителей зачастую определяет формирование их дальнейших отношений. Будьте деятельным организатором таких родов, какие вы хотели бы иметь. Осознайте свою ответственность перед будущим ребенком, почитайте книги и совместно с акушеркой продумайте сценарий будущих родов. Хирургическое вмешательство, проведенное без особой необходимости, или родовая травма разлучают мать и ребенка. Это не лучшее начало. В такой ситуации часть энергии, которая могла бы пойти на установление раннего контакта с появившимся

существом, расходуется на восстановление вашего здоровья Если вы спокойны за роды, вы будете спокойны и за новорожденного. (Читайте главу 2 «Что нужно делать, чтобы роды были легкими и безопасными»). Вам станет понятна связь между хорошими родами и установлением контакта с новорожденным Вы узнаете, как уменьшить вероятность трудных родов, которые могут быть сопряжены с травмами или даже с хирургическим вмешательством. На с 78 вы найдете информацию о том, как восстановить связь с младенцем, если осложнения при родах разлучили вас с ним, привели к утрате контакта.

Первые недели и месяцы - ответственный период, когда матери и малышу важнее всего быть вместе. Возникшая с момента рождения близость помогает сложиться таким отношениям, при которых поведение ребенка усиливает чувство любви и привязанности у матери и ее интуитивное, биологическое стремление раскрыться. Близость к малышу с момента появления его на свет обеспечивает хорошее начало: в это время ребенок больше всего нуждается в заботе, а мать ощущает неодолимую потребность нянчить его. Несомненно, вы начинаете любить ребенка и ощущать неразрывную связь с ним задолго до его рождения. (Практические советы, как укрепить чувство неразрывной связи с ребенком в послеродовой период, вы найдете в главе 4 «Ребенок родился: что нужно делать с самого начала» и в главе 5 «Изменения в жизни семьи с появлением новорожденного».)

2. Учитесь понимать сигналы, подаваемые ребенком, и правильно откликаться на них

С первых дней вам придется учиться узнавать, чего хочет ваш малыш в той или иной конкретной ситуации. Вам будет нелегко, вы можете запаниковать и решить, что вы - плохая мать.

Не волнуйтесь! Ребенок сам поможет вам. Раньше специалисты считали, что дети играют пассивную роль в общении с родителями. Теперь мы знаем: ребенок активно формирует ответное поведение родителей и вот каким образом. Реакции детей стимулируют родительские чувства, родителей неодолимо тянет к малышу; язык сигналов, подаваемых ребенком, так понятен, что его нельзя не усвоить. Одни сигналы невозможно не заметить (если малыш плачет, улыбается, тянется к вам), другие едва различимы (его поза, то, как он смотрит). Все родители, а особенно матери, обладают интуицией, которая помогает распознать сигнал, подаваемый ребенком, и откликнуться на него. Подобно схеме, состоящей из передатчика и приемника, мать и ребенок опытным путем настраиваются на связь до тех пор, пока прием не станет отчетливым. Время установления

хорошей связи у разных пар существенно отличается. Некоторые дети подают более отчетливые сигналы, а одни роди гели превосходят других в умении распознавать эти сигналы. Но хорошая связь так или иначе устанавливается. Это произойдет быстрее, если вы будете открытыми и готовыми откликаться. Даже случайная «неправильная» реакция (например, вы начинаете кормить ребенка, который хотел только, чтобы его взяли в руки) лучше, чем отсутствие реакции, потому что побуждает ребенка продолжать общаться с вами.

Берите малыша на руки, когда он плачет. Как ни просто это звучит, многих родителей уверили, что они должны оставлять детей плакать, потому что нельзя поощрять «плохое» поведение. Но новорожденные не могут вести себя «плохо»; они просто выходят на связь единственным возможным для них способом. Вообразите, каково было бы вам, если бы вы полностью лишились способности координировать движения - вы не можете ничего делать для себя сами, а ваши призывы о помощи остаются без ответа. Ребенок, плач которого не замечают, не становится «хорошим» (хотя он может стать тихим); он лишается желания проявлять инициативу и привыкает к тому, чего бы вам совсем не хотелось: смиряется с тем, что его не поймут и потребности не удовлетворят.

Человеку постороннему легко советовать не обращать внимания на плачущего ребенка. Если только такой советчик не обладает повышенной чувствительностью, его собственное самочувствие не пострадает. Давайте немного поэкспериментируем. Плач малыша в прямом смысле действует вам на нервы. - Если к груди кормящей матери прикрепить датчики для измерения кровотока, мы увидим следующее: заплакал малыш - и кровоток в груди матери усилится, она почувствует непреодолимое желание взять ребенка на руки и успокоить его. Плач вашего ребенка - могучее средство связи, предназначенное для обеспечения его выживания и развития. Не оставляйте плач без внимания.

Если вы незамедлительно откликаетесь на призывы вашего ребенка в первые месяцы его жизни, значит, между вами образовались прочные связи. Через какое-то время вы начнете реагировать с некоторым промедлением, и постепенно ваш малыш научится ждать и перестанет пользоваться плачем как средством связи, он начнет помогать себе сам. Важность установившегося взаимопонимания вы оцените в будущем, когда малыш подрастет, и у вас появятся более сложные проблемы, чем кормление и укладывание спать.

Пять правил метода сближения, устанавливающего

неразрывную связь с ребенком

1. Как можно раньше наладьте контакт с ребенком.

2. Распознавайте сигналы, подаваемые малышом, и откликайтесь на них.

3. Вскармливайте своего ребенка грудью.

4. Носите малыша с собой.

5. Спите вместе с ребенком.

3. Грудное вскармливание вашего ребенка

Отцы часто говорят: «Мы собираемся кормить ребенка». Грудное вскармливание, несомненно, семейное дело. Мы убедились, что наибольшую пользу вскармливание грудью приносит и матери, и ребенку в семьях, где муж и отец - хороший помощник. Преимущества грудного вскармливания для здоровья и развития ребенка громадны, однако благотворное его воздействие пока не получило должной оценки. Вот что при этом происходит: во время кормления высвобождаются гормоны пролактин и окситоцин. Эти «материнские» гормоны способствуют формированию того, что мы называем интуицией матери. В следующих главах вы узнаете, как гормоны, ответственные за образование молока, облегчают бремя материнства.

4. Носите ребенка с собой

Эта рекомендация вызвала большое брожение умов в западном мире за последние годы. В то время, когда мы искали собственный подход к воспитанию детей, нам довелось участвовать в работе международной конференции по проблемам воспитания и ухода за детьми, и мы обратили внимание на то, что матери из стран с иными культурными традициями постоянно носили детей на себе, применяя для этого длинный лоскут. Дети выглядели совершенно довольными, а их матери были заботливы и внимательны. Это впечатляло, и мы спросили, почему они повсюду носят своих детей Ответы были простыми по форме, но глубокими по содержанию: это хорошо для ребенка и так легче матери. Вот оно что! Ведь этого хотят все матери: приносить пользу ребенку и облегчить себе жизнь.

Приспособление для ношения ребенка (своеобразная перевязь из ткани - так называемый лоскутный держатель) должно стать для вас одним из незаменимых предметов ухода Без него вы не захотите выйти из дома. Это не значит, что вы должны таскать малыша с собой все время, но ваши внутренние установки совершенно изменяются. Большинство людей мысленно видят детей спокойно лежащими в детских кроватках и взирающими на подвешенные игрушки. Их вынимают, чтобы накормить, перепеленать, немного поиграть с ними, а затем снова помещают

на прежнее место, в привычную, по мнению многих, среду обитания Ношение ребенка меняет всю картину - всю концепцию общения. Детей постоянно носят родители или подменяющие их члены семьи, а в кроватку кладут только, когда дети засыпают или если родителям необходимо заняться собой.

И детям, которых носят в лоскутном держателе, и родителям, которые их носят, спокойно и хорошо. Такие дети меньше плачут, перестают вести себя беспокойно Они не только лучше себя чувствуют, но и лучше развиваются, возможно, по той причине, что энергия не растрачивается в плаче, а идет на рост. Кроме того, ребенок многому учится, находясь на руках у ведущих активный образ жизни родителей Малышу нравится атмосфера деятельности жизни У вас появляется возможность брать с собой ребенка, куда бы вы не шли, и не возникает чувство, что на время вы вырваны из жизни и привязаны к дому, а для вашего ребенка дом там, где находитесь вы. (Описание того, как пользоваться лоскутным держателем для ношения ребенка, как принести больше пользы ребенку и облегчить себе жизнь, вы найдете в главе 14 «Носите малыша с собой: искусство и наука ношения детей».)

5. Спите вместе с вашим ребенком

Очень рано в своей родительской практике вы обнаружите, что дети, которые постоянно хорошо спят ночью, существуют лишь в книжках или бывают только у других родителей. Приготовьтесь к необходимости подниматься ночью, пока вы не выясните, где и как удобнее спать и вам, и малышу. Одни дети лучше всего спят в собственной комнате, другие - в комнате родителей, третьи - уютно устроившись рядом с матерью. Правильным будет тот вариант, который обеспечит хороший сон вами вашему малышу. Выбор за вами. Не останавливайтесь на каком-то одном варианте, испробуйте все, не бойтесь брать ребенка к себе в пост ель - мы рекомендуем ночной совместный сон как один из приемов в нашей системе воспитания.

Совместный сон, кажется, вызывает наибольший протест из всех предлагаемых нами правил поведения родителей, способствующих созданию атмосферы неразрывной связи с малышом. Мы удивлены, что такой прекрасный обычай, бытовавший веками, вдруг стал «вредным» в глазах современного общества. Во всем мире большинство детей спят с роди гелями. Даже сейчас все больше родителей наслаждаются сном вместе с детьми, но просто не говоря г об этом докторам или родственникам. Попробуйте поэкспериментировать: когда вы попадете в общество молодых родителей, намекните кому-нибудь, что вы собираетесь спать вместе с ребенком. Вы

удивитесь, узнав, что многие молодые родители поступают именно так (по крайней мере иногда). - Пусть вас не тревожит, что ребенок не покидает вашу постель. Малышу приятно чувствовать ночью, что вы рядом. Время, когда он будет спать в вашей постели, продлится недолго, а польза останется на всю жизнь. (Подробнее о том, как спать вместе с ребенком, чтобы обеспечить большее удобство и ему, и вам, а также результаты новейших исследований в этой области см. в главе 15 «Родительские заботы ночью: как уложить ребенка спать»).

Ребенок, окруженный заботой родителей, когда их связывают неразрывные узы, - вот идеал, к которому надо стремиться. Осложнения со здоровьем или просто временные трудности в семье могут помешать вам все время следовать предложенным здесь правилам. На обращение с малышом наложит отпечаток и ваша индивидуальность. Ребенок слишком сложное создание природы, чтобы в общении с ним ограничиваться одним-единственным подходом. Приведенные 5 правил вы можете взять за основу, вырабатывая собственные подходы, которые будут «работать» в вашем частном случае.

Важно все время поддерживать связь с ребенком. Используйте все то ценное, что дает любовное общение с малышом, создающее атмосферу неразрывной связи. Установив контакт, берите на вооружение все, что помогает, и продолжайте поиски, если не получаете желаемого результата. Так вы выработаете собственную систему поведения, позволяющую вам с малышом повернуться друг к другу своими лучшими сторонами.

МЕТОД НЕРАЗРЫВНОЙ СВЯЗИ ВОВЛЕКАЕТ ОТЦОВ В ВОСПИТАНИЕ МАЛЫШЕЙ

Пять правил, обеспечивающих контакт с ребенком, лучше всего срабатывают, если отец охотно принимает участие в его воспитании. Хотя в первые годы жизни малыш отдает предпочтение матери, отцы незаменимы. Они обеспечивают поддержку, позволяющую матери больше энергии расходовать на заботу о ребенке. Матери, сильнее других привязанные к детям, склонны к поведению типа: «Мой ребенок слишком нуждается во мне, мне некогда принять душ». Дело отца - позаботиться о матери, чтобы она могла позаботиться о ребенке. Одна мать, ребенок которой чрезвычайно изматывал ее, призналась мне: «Я просто не смогла бы выжить без помощи мужа». Кормить ребенка грудью (а еда - пока основное в жизни младенца) отцы не могут. - Но косвенным образом они участвуют в кормлении, поддерживая и подбадривая мать ребенка. Один из таких отцов с гордостью сообщил мне: «Я не могу кормить грудью, но могу создать обстановку, которая помогает моей жене кормить ребенка». А

счастливая мать делает счастливым своего малыша.

Отцы не только помогаю нянчить ребенка и не только подменяют мать, когда ей необходимо отлучиться. Папы вносят незаменимый вклад в воспитание собственного чада. Ваш ребенок будет любить вас не меньше, чем мать, а может, и сильнее, по-особенному. Роль заботливого отца, как ничто другое, превращает вас в зрелого мужчину. (См. с. 53, 298 и 378, где описываются отношения отцов и детей раннего возраста и даются правила поведения отцов.)

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВЫ МОГЛИ БЫ ЗАДАТЬ

Когда родители знакомятся со «стилем сближения» - нашей системой создания неразрывных связей как основой общения родителей и детей - мы всегда находим отклик, чаще это чувство облегчения. Стиль сближения - это просто родительское поведение, диктуемое здравым смыслом. Но даже родители, с энтузиазмом принимающие наш метод, бывают несколько смущены тем, что он расходится с привычными установками «не портить детей». Вот некоторые из вопросов, которые нам задавали чаще всего.

Стиль сближения, по-видимому, отнимает много сил. Так ли это?

Предлагаемая нами модель воспитания может показаться сложной, но на самом деле эго наиболее естественный и простой стиль жизни семьи, в которой появился новорожденный. Ну, прежде всего, удел родителей - отдавать и отдавать, чтобы дети брали и воспринимали. Но мы хотим, чтобы вы поняли и оценили идею, которая проходит через всю книгу, - идею взаимного одаривания. Чем больше вы отдаете ребенку, тем больше он отдает вам. - Вы радуетесь общению с малышом и постепенно набираетесь опыта. Помните, ребенок вовсе не пассивный ваш партнер - он активно формирует ваше отношение к себе, помогает вам принимать мудрые решения по мере того, как вы учитесь распознавать подаваемые им сигналы.

Существует и биологическое объяснение взаимодействию матери и ребенка. Когда мать кормит младенца грудью, он насыщается и чувствует себя комфортно. Акт сосания, в свою очередь, приводит к высвобождению гормонов, влияющих на поведение матери. Причина, по которой ребенок засыпает после кормления, установлена совсем недавно. Оказалось, что молоко содержит вещество, вызывающее сон. Когда малыш сосет грудь, у матери вырабатывается больше гормона пролактина, который оказывает успокаивающее воздействие на обоих. Получается, что мама усыпляет малыша, а он - маму.

Что для родителей тяжело, так это чувство, вызывающее

высказывания типа «Я не знаю, чего он хочет» или «Я уж и не знаю, что еще попробовать». Если вы чувствуете, что понимаете своего ребенка и умеете строить свои отношения с ним, вы легче несете груз родительских забот и можете расслабиться. Ощущение связи с малышом приносит огромное удовлетворение. - Наш метод сближения помогает наилучшим образом добиться желаемого.

Действительно, он требует терпения и выдержки, но результаты стоят того! - Если правильно начать, то дальше пойдет легче; это относится не только к периоду младенчества, но и к годам детства и даже к подростковому возрасту. Способность «читать» желания ребенка и откликаться на них перерастет в способность как бы проникать внутрь ребенка и смотреть на вещи его глазами. Если вы действительно знаете своего ребенка, он причинит вам меньше хлопот в любом возрасте.

Неразрывная связь с ребенком, установленная как можно раньше, оставляет след на всю жизнь

Бывают моменты, когда вы спрашиваете себя, кончится ли когда-нибудь этот изнурительный период, когда ребенок беспомощен и требует непрестанных забот? Он скоро кончится! Время, когда малыш у вас на руках, у вашей груди или в вашей постели, не будет долгим, но на всю оставшуюся жизнь ребенок сохранит уверенность в вашей любви и готовности прийти на помощь.

Не испортим ли мы ребенка, если будем много держать его на руках, не давать плакать, кормить, когда он захочет, и даже спать вместе с ним: не вырастет ли ребенок избалованным?

Нет! Опыт и изучение этого вопроса говорят об обратном. Наш метод, заключающийся в постоянном поддержании связи с ребенком, воспитывает независимое его поведение. Он предполагает, что родители будут правильно реагировать на подаваемые ребенком знаки, тогда как портит малыша неправильное реагирование. Теория испорченных детей появилась в 20-х годах, когда в область воспитания детей хлынули профессионалы. Они отвергали родительскую интуицию и настаивали на применении наказания и необходимости сохранения дистанции между родителями и детьми. Эти педагоги считали, что если подолгу держать малыша на руках, кормить, когда ему захочется и удовлетворять его желания, то вырастет баловень, который всю жизнь будет висеть на шее у родителей. Теория испорченных детей не имеет под собой никакой научной основы, ее породили неоправданные страхи и произвольные мнения.

Нам очень бы хотелось убрать эту теорию подальше на полку

- пусть она там и пылится. Серьезные исследования показали, что она ошибочна. В одном эксперименте наблюдались две группы родителей и их детей. В одной группе постоянно поддерживалась тесная связь родителей с детьми - результат вдумчивого, внимательного отношения к их нуждам. В другой группе были дети, которых воспитывали в строгости: соблюдали режим, меньше внимания обращали на сигналы, подаваемые детьми, реакция на них не была интуитивной, естественной. Эксперимент проводили в течение года. Как вы думаете, в какой группе к концу срока наблюдения дети оказались более самостоятельными? В первой, где их контакт с родителями был более близким. Ученые, наблюдавшие детей более старшего возраста, также единогласно заключили, что теория испорченных детей абсурдна. Ребенок должен пройти через стадию здоровой зависимости, чтобы позднее обрести уверенность и самостоятельность.

Как взаимная привязанность способствует развитию самостоятельности?

Исследования показали, что младенцы, постоянно поддерживающие связь со своими мамами в течение 1-го года жизни, легче переносят разлуку с ними, когда становятся старше. Сначала ребенок ощущает себя неразрывно связанным с матерью (в чреве матери он составлял с ней одно целое), постепенно он отдаляется от нее, становится самостоятельнее, начинает изучать окружающий мир, но при этом он по-прежнему хочет чувствовать себя в безопасности, а это чувство обеспечивается близостью родителя. В незнакомой ситуации ребенок, сохраняющий контакт с матерью, смотрит на нее и ждет знака, поощряющего его на активные действия, на исследование нового. В следующий раз, когда начинающий ходить ребенок окажется в сходной ситуации, он почувствует себя способным обойтись без поддержки матери. - То, что мать всегда рядом и готова помочь, придает уверенности и помогает малышу полагаться на свои силы, что и приводит к развитию самостоятельности. Короче говоря, ребенок, поддерживающий связь с матерью, привыкает доверять, а чувство доверия благоприятствует развитию самостоятельности.

Если следовать методу сближения, не начнет ли ребенок командовать родителями?

Дело в том, что ребенку нужно внимание, а не контроль. Когда голодный малыш или ребенок, которого что-то беспокоит, плачет, он хочет, чтобы его покормили или устранили причину, вызывающую дискомфорт. Истоки вашей озабоченности - все те же старые бредни об испорченных детях и о детях, которые верховодят в семье Они не имеют ничего общего с

действительностью. Ребенок, взывающий к человеку, которому он доверяет, о помощи, получает желаемое Взрослый отвечает ему Это связь, а не управление. - Реагируя на призывы малыша, родители учат его доверять им Впоследствии это облегчает воспитание ребенка Если ваш младенец плачет, поступайте так, как подсказывает вам сердце Не мудрствуйте лукаво «Должна ли я брать малыша на руки? Не испорчу ли я его? Не станет ли он командовать мной? Просто возьмите его на руки. Со временем вы начнете лучше понимать, почему малыш плачет и что нужно для него сделать.

Вы не должны превращаться в страдалицу – ребенок затронул струну материнских чувств - и мать вскакивает. Так как любящие родители и находящийся в неразрывной связи с ними ребенок взаимодействуют очень чутко, время ответной реакции родителей на его поведение постепенно увеличивается, мать дает понять подрастающему малышу, что он не нуждается в мгновенном удовлетворении желаний. Метод сближения вовсе не означает всепрощения или чувства собственничества. Мать, ведущая себя подобно наседке, боится позволить ребенку то одно, то другое, в результате излишняя зависимость тормозит развитие малыша. Правильно понятый стиль сближения способствует развитию ребенка и обеспечивает необходимое равновесие.

Как стиль сближения повлияет на мои отношения с ребенком?

Матери, воспитывающие детей по нашей системе, говорят о токе, существующем между ними и ребенком, - токе мыслей и чувств, который помогает им найти верное решение в нужное время и правильно ответить на вечный вопрос «что мне теперь делать?» Гибкость этого подхода к воспитанию помогает приспосабливаться к изменяющемуся поведению растущего ребенка. Важно все время корректировать свое поведение. К примеру, 8-месячный ребенок вовсе не нуждается в том, чтобы на его плач реагировали сразу так, как это нужно младенцу 8 дней от роду (конечно, если только он не поранил себя или не перепугался). Взаимодействующая пара зеркально отражает чувства друг друга Малыш видит себя глазами своей матери. Мать возвращает ребенку тот поток чувств, которые он посылает ей и, значит, самом) себе. Такое общение помогает вам «читать» своего ребенка

Из дневника Марты: «Я отчитывала четырехлетнего Мэтью я была рассержена У него стало совершенно несчастное лицо, и вдруг мне стало ясно, что он чувствует. Он думает, что меня рассердил он сам, а не его поступок. Я поняла, что должна разуверить его, поэтому сказала: «Я рассердилась, но я все равно

тебя люблю». Он ответил: «Правда?», и его лицо прояснилось».

Еще одно преимущество - взаимная обостренность чувств, обращенных друг к другу. Вы все лучше чувствуете своего ребенка, а он - вас. Вот случай из жизни нашей семьи, который произошел как раз тогда, когда я писал эту книгу.

Из дневника Марты: «В середине очень утомительного дня я обнаружила, что в кухне полно муравьев. Это была последняя капля, и я сломалась - физически и эмоционально. Я рыдала, что-то выкрикивала, и вдруг заметила, что между мной и Стивеном (тогда ему был год и десять месяцев) что-то происходит. Он наблюдал за моими действиями, стараясь понять, в чем дело. Он заглянул мне в глаза, обхватил мои колени, но без испуга, а как бы говоря: «Все хорошо, я люблю тебя. Я бы помог тебе, если бы это было в моих силах». Когда Стивен прижался ко мне, я взяла себя в руки - мать, успокоенная прикосновением своего ребенка».

Хорошо, метод сближения способствует взаимопониманию родителей и детей. А что он дает детям?

Этот метод улучшает поведение детей, ускоряет развитие, развивает интеллект. И вот почему.

Стиль сближения улучшает поведение. Дети меньше плачут. Они менее раздражительны, беспокойны, меньше хнычут, не липнут к взрослым. Причина очень простая: ребенок, которому хорошо, и ведет себя хорошо. Сигналы, которые он подает, находят отклик. Он ощущает постоянную связь с родителями. Он чувствует их любовь. Он доверяет. Это внутреннее чувство благополучия приводит к тому, что ребенку не из-за чего беспокоиться.

Стиль сближения ускоряет развитие. Если ребенок почти не плачет, у него больше времени для развития и познания нового. В течение последних 20 лет я наблюдал тысячи матерей и детей в действии и взаимодействии. Я постоянно поражался, как уравновешены дети, которых носят в лоскутном держателе, кормят грудью не по графику, а сообразуясь с желанием ребенка, сигналы которых находят отклик у родителей. Складывается впечатление, что они лучше себя ведут, чувствуют и развиваются. Я считаю, что неразрывная связь с родителями вызывает у малыша состояние спокойной готовности к взаимодействию или познанию окружающей действительности. В таком состоянии он лучше способен впитывать новое, не раздражается. Это состояние благотворно влияет на физиологические процессы, протекающие в организме. Энергия, не растраченная на хныканье, используется на рост, развитие и взаимодействие с окружающим миром. Можно сказать, что такие дети процветают, т.е. полностью раскрывают свои возможности. Ученые давно заметили связь

между хорошим развитием и правильным домашним воспитанием.

Стиль сближения развивает интеллект. Воспитание по этому методу дает пищу для развития ума. Многие современные исследования показывают, что мощный усилитель развития мозга - высокое качество связей в системе родители - ребенок и правильная реакция взрослых на подаваемые ребенком сигналы. Я думаю, что ускоренное развитие умственных способностей происходит из-за поступления в мозг правильной информации на том этапе жизни ребенка, когда его мозг особенно нуждается в пище.

Одобряя поведение ребенка, когда он спокойно внимателен и готов откликаться на явления окружающего мира, родители создают условия, которые помогают ему осваивать новые.

Вы уже начинаете чувствовать важность своей миссии? И совершенно правы! Все, что вы делаете для детей, приносит свои плоды. В программной речи, обращенной к участникам конференции, проведенной Американской академией педиатрии в 1986 г., специалист по развитию способностей у детей младшего возраста др. М. Льюис дал обзор исследований факторов, влияющих на развитие детей. Его выступление было ответом на спекулятивные публикации о чудо-детях, авторы которых на первое место выдвигали программы и инструменты обучения, а не роль родителей как друзей и чутких воспитателей. Льюис подчеркнул, что решающее влияние на интеллектуальное развитие ребенка оказывает единственный фактор - насколько мать восприимчива к сигналам, которые подает малыш. Пожалуйста, помните, что хорошим делает ребенка отношение к нему, а не вещи, приобретаемые для него.

Преимущества стиля сближения

Ребенок

больше доверяет окружающим

чувствует себя увереннее

растет лучше

хорошее самочувствие

хорошие поступки

более организован

легче учится говорить

демонстрирует здоровую самостоятельность

учится поддерживать тесную связь с окружающими

учится любить и быть любимым

Родители

становятся увереннее

лучше понимают ребенка

могут распознавать подаваемые ребенком сигналы
реагируют интуитивно
поступают в соответствии с темпераментом ребенка
легче справляются с проблемой дисциплины
становятся хорошими наблюдателями
узнают достоинства своего ребенка
- знают, какой совет можно принять, а какой отвергнуть
Взаимодействие
взаимная чуткость
- взаимная отдача
взаимное формирование
взаимное доверие
чувство постоянной связи
большая гибкость общения
- более активное взаимодействие
- раскрытие лучшего друг в друге

Но позвольте, а как же тогда быть с режимом?

Мне бы хотелось использовать вместо жесткого слова «режим» более гибкую концепцию заведенного порядка или даже нечто еще более расплывчатое, передаваемое словом «гармония». Чем больше вы прислушиваетесь к своему ребенку и откликаетесь на его нужды, тем проще перейти к привычному порядку, удобному для вас обоих.

Не утомительно ли для матери постоянно нянчиться с ребенком?

Матерям необходимо время от времени отдыхать от малыша. Поэтому так нужна помощь отца и других членов семьи, которым вы можете доверить свое чадо. Но при воспитании, предусматривающем стиль сближения, матери ощущают не безмерную усталость, а безмерную связь с ребенком. Матери, следующие нашим рекомендациям, так описывали свои чувства:

«Я чувствую себя все время на связи с моим ребенком»
«Мне хорошо, когда я с ним, и плохо, если мы разлучены»
«Я чувствую такую наполненность».

Не забывайте также, что метод сближения, формируя более спокойное поведение ребенка, позволяет вам посещать ряд мест и брать малыша с собой. У вас нет чувства, что вы привязаны к дому или к квартире, и ваша жизнь не замыкается на ребенке.

Метод сближения предъявляет высокие требования. Что если я буду делать ошибки?

Мы все делаем ошибки, но метод сближения сводит их влияние до минимума, потому что связь между родителями и их детьми все время сохраняется. - Кроме того, дети, постоянно поддерживающие связь с родителями, жизнерадостны, и это

облегчает как бремя материнства, так и чувство вины родителей («все ли я делаю, что могу?»). Следовать методу воспитания, предполагающему создание и поддержание неразрывной связи с вашим ребенком, не значит ограничиться выполнением ряда правил и добиться, чтобы ребенок хорошо себя вел и был веселым. Пять писаных правил - лишь фундамент, основа для создания своего собственного стиля воспитания. Они носят очень общий характер, продиктованы интуицией и здравым смыслом. Используя их, вы должны выработать поведение, отвечающее вашему образу жизни и потребностям вашего ребенка. Кроме того, могут существовать обстоятельства, связанные со здоровьем, социальными или материальными условиями, в силу которых вы не захотите или не сможете всегда следовать всем нашим рекомендациям. Берите от метода столько, сколько можете, и когда можете.

Да, иногда вас будет мучить чувство вины, оно свойственно родителям. Любовь к малышу заставляет вас думать, что вы делаете для него недостаточно. Знайте: чувство вины - здоровое чувство; его можно рассматривать как внутреннюю систему оповещения об опасности, сигнал тревоги, предупреждающий, что вы делаете неверный шаг, когда ваше поведение неадекватно. Здоровое чувство вины вы должны использовать для принятия правильных решений. Метод сближения развивает в вас интуицию, чуткость к внутренним сигналам, которые помогают делать правильный выбор.

ЕСЛИ я не кормлю ребенка грудью и не сплю с ним, значит, я плохая мать?

Нет, не значит! Неразрывная связь с ребенком создается постоянно. Прочная связь родителей с ребенком - результат множества взаимодействий. - Пять правил, которым мы предлагаем следовать, обеспечат вам правильный старт. Могут быть причины семейного характера или связанные с состоянием здоровья, которые не позволят вам кормить грудью. Совместный сон для многих родителей не является ни желательным, ни необходимым.

Обязательно ли мать, воспитывающая ребенка по методу сближения, должна совсем оставить работу? Что, если она хочет работать или это ей необходимо?

Воспитание по методу сближения легче для неработающей матери, но это не является обязательным условием. На практике такой стиль воспитания особенно много пользы приносит матерям, которые на несколько часов в день должны покидать своих малышей. Он позволяет вам проводить с ребенком большую часть свободного от работы времени и быстро восстанавливать

связь с ним после разлуки. Когда вы решите сочетать воспитание ребенка и работу, этот стиль поведения не даст возникнуть дистанции между вами. - (Читайте главу 17 «Работа и материнские обязанности», в которой более подробно описано, как лучше поддерживать связь с ребенком после вашего выхода на работу).

Я верю, что стиль сближения принесет пользу нашей семье, но когда я читаю книги или говорю с людьми - противниками этого метода, то начиняю сомневаться.

Начинающих родителей всегда забрасывают советами. Метод сближения придаст вам уверенности в своих силах, вы сможете выслушивать советы, что-то использовать, а остальное отвергать. Вы увидите, что «специалисты» по воспитанию или случайные советчики часто дают рекомендации, противоречащие вашим инстинктивным побуждениям и опыту. Умейте доверять людям, которые МОГУТ поддержать вас. Ничто так не разъединяет людей, как различные взгляды на воспитание детей, поэтому вас, естественно, тянет к единомышленникам. Вам не нужно доказывать преимущества вашего стиля воспитания перед другими. Достаточно сказать: «У нас он работает «.

Существуют ли семейные обстоятельства, при которых стиль сближения особенно желателен?

Этот метод воспитания детей грудного и раннего возраста очень помогает родителям малышей с повышенными запросами, которые нуждаются в особой заботе, или когда семейные обстоятельства требуют минимума родительской интуиции. Научившись «читать» поведение ребенка, больше всего выигрывает родитель, вынужденный воспитывать детей в одиночку, так как этот метод облегчает проблему дисциплины.

Труднее всего с детьми с повышенными запросами, которые, едва появившись на свет, кажется, говорят: «Привет, мамочка и папочка! Вам повезло - я необыкновенный ребенок и ко мне должно быть особое отношение. Если вы сможете обеспечить особый уход, мы поладим, если нет - ждите неприятностей». Наш метод воспитания позволяет соизмерять уровень родительской самоотдачи с тем, что нужно ребенку. В результате каждая сторона оказывается в выигрыше. Родителям капризного ребенка, не сумевшим наладить тесный контакт, приходится очень и очень нелегко.

Какими вырастают дети, воспитанные по методу сближения? Какие личностные качества они приобретают?

Не стоит делать скоропалительные выводы о своей вине или своих заслугах, оценивая достоинства и недостатки выросших детей. Становление личности происходит под влиянием

множества факторов. Воспитание по методу сближения в первые годы жизни, которые играют самую большую роль в формировании личности, только увеличивает шансы на успех.

В начале своей практики я занимался изучением отдаленных результатов воспитания по разным системам. Если родители придерживались строгих правил воспитания (жесткий режим, страх «испортить» ребенка, отсутствие внимания к плачущему малышу и т.д.), я ставил на карточке красную точку, а если они брали на вооружение стиль сближения, - синюю. При выполнении всех 5 рекомендаций (раннее установление контактов, отзывчивое отношение к плачущему ребенку, кормление грудью, ношение ребенка в лоскутном держателе при посещении разных мест, совместный сон) и активном участии отца в домашнем воспитании я ставил дополнительную точку. Моей целью не было осудить какие-либо методы воспитания или выставить отметки родителям. Я просто собирал информацию, над которой можно было поразмышлять Это не был строго научный подход, поскольку нет точной корреляции между тем, что родители делают и что из этого получается, но я мог сделать некоторые выводы общего характера.

С течением времени не только дети, воспитанные по методу сближения, достигали больших успехов, но и их родители менялись в ЛУЧШУЮ сторону. - Прежде всего, они быстрее обретали уверенность в себе Они осваивали основные положения этого стиля воспитания, но, будучи уверены в себе и не зажаты рамками жестких предписаний, мыслили независимо и искали новые подходы, пока не находили то, что работало на них, на их детей, на их образ жизни. Во время осмотра детей я часто спрашивал: «Это работает?» Я советовал родителям время от времени проводить «инвентаризацию», сохраняя то, что помогает, и отказываться от приемов, которые не дают результатов. Кроме того, приемы, срабатывавшие на одной ступени развития, могут не подходить для другой. Например, некоторые дети вначале лучше спят в постели с родителями, но позднее становятся беспокойными, и тогда их следует укладывать отдельно. Другие малыши вначале лучше спят одни, но позже у них появляется потребность спать с родителями. Для внимательных родителей сами дети служат барометром, показывающим, что им нужно делать, над ними не довлеют стереотипы, бытующие в окружении. Родители, исповедующие стиль сближения, получают больше радости в воспитания детей. - Они организуют свою жизнь, как им удобнее, и естественным образом включают в нее воспитание ребенка. Работа, поездки, отдых и общественная жизнь продолжаются, и ребенок не является помехой - потому что они

так хотят.

С годами я обратил внимание на одно качество, которое отличает родителей, принимающих метод сближения, и их детей, - это повышенная восприимчивость. Она пронизывает все стороны жизни, будь то профессиональная деятельность, свадьба, общественные обязанности или игры. Мой опыт показывает, что взаимное внимание родителей достижением метода воспитания с использованием стиля сближения.

Воспитанные по этой системе дети, подрастая, становятся внимательными к окружающим. Они не могут спокойно слышать, как плачет другой ребенок, и стараются поскорее утешить его. В подростковом возрасте они болезненно воспринимают социальную несправедливость и пытаются что-то изменить. Они не равнодушны, и поскольку такое отношение к явлениям окружающего мира имеет у них глубокие корни, они хотят плыть против течения. Такие дети вырастают деятельными людьми, стремящимися сделать этот мир лучше.

Способность на глубокие чувства - еще одно качество, отличающее этих детей. Их научили привязываться к людям, а не к вещам. В нашем мире, среди машин и техники, они остаются тонко чувствующими людьми. Малыши, выросшие «на руках», привыкают к общению. Подрастая, они многое берут из межличностных отношений. Больше шансов, что они и в дальнейшем будут способны на полноценное общение, а став взрослыми, будут хорошими супругами, способными сопереживать и быть близкими людьми. Ребенок, выросший в атмосфере неразрывных связей с родителями, умеет любить и ценить любовь других.

Легче ли приучить к дисциплине детей, все время находящихся в контакте с родителями?

Дисциплина (это магическое слово, которого вы давно ждете) легче дается родителям и детям, находящимся в тесном контакте. Чуткое отношение к детям позволяет родителям проникать в их души и видеть мир их глазами. - Приведу пример. Одна из распространенных проблем, с которой сталкиваются родители подрастающих малышей, это вспышки раздражительности и гнева в моменты, когда ребенку говорят, что надо кончать игру, потому что «пора уходить». Сколько раз я слышал от родителей такие жалобы («он просто слушать не хочет»). В течение многих лет я наблюдал, как Марта справляется с этой проблемой. Развив в себе способность смотреть на вещи глазами своих детей, она понимала, почему вдруг ребенок отдаляется от нее и впадает в гневную раздражительность, когда ему говорят, что пора кончать игру прежде, чем он сам этого

захочет. Марта нашла прием, который она называла «прекращением прений». За несколько минут до того, как наступало время заканчивать игру, Марта опускалась перед ребенком на корточки и просила его сказать «до свидания» каждой игрушке. Таким образом ребенок оказывался подготовленным к тому, чтобы закончить игру, а у вас исчезают связанные с этим проблемы.

Приучать к дисциплине - не значит навязывать что-то, это значит менять ребенка изнутри. Приучать к дисциплине означает помогать ребенку быть в ладу с окружающими. Малыш, которому хорошо, чаще и ведет себя хорошо; его поступки контролируются внутренними установками, а не принуждением извне. Родители, хорошо знающие своих детей, способны понять причины, лежащие в основе поведения ребенка, и скорректировать его. Близкий к родителям ребенок жаждет одобрения. Обучить дисциплине - это создать такие отношения между вами, которые можно выразить одним словом - доверие. Ребенка, который доверяет лицу, имеющему на него влияние, легче приучить к дисциплине. Человеку, хорошо знающему малыша и являющемуся для него авторитетом, проще добиться от него дисциплинированного поведения. Родители, которых связывают с ребенком близкие отношения, лучше отдают себе отчет в том, чего хотят они, и способны представить себе, какими хочет их видеть малыш. Ребенку в этом случае легче вести себя правильно.

Однажды я долго наблюдал в своем кабинете за мамой, занимавшейся со своим малышом. Она чутко реагировала на его поведение, давала ему грудь, когда видела, что он хочет есть, успокаивала, если он капризничал, играла, когда он приходил в веселое расположение духа. Они являли собой картину полной гармонии. Я не смог удержаться, чтобы не сказать: «Вы все делаете как надо. Ваш ребенок будет дисциплинированным».

Плохо, когда между родителями и детьми устанавливается дистанция. Родителей раздражает, что их усилия не дают результатов, и начинают действовать методом проб и ошибок, хватаясь за рекомендации самых разных авторов, а это приводит к еще большему отдалению. Дети при этом сопротивляются, они не доверяют взрослым и впадают в гнев.

Постарайтесь установить близкие отношения с ребенком - в этом истоки его дисциплинированного поведения.

Один из наиболее важных отдаленных во времени результатов воспитания по методу сближения связан с моделированием поведения родителей. Помните, что вы растите чьих-то будущих мужа или жену, отца или мать. Вероятнее всего, ваши дети, став взрослыми, будут поступать так же, как вы. -

Однажды ко мне на прием пришла мама с новорожденным на руках, маленьким Ароном. С ней была еще 3-летняя дочка, Тиффани, которую воспитывали по нашему методу. Как только Арон начал хныкать, Тиффани потянула мать за юбку и сказала в сильном волнении: «Мамочка, Арон плачет. Возьми его на ручки, покачай, покачай, понянчи!» Как вы думаете, что будет делать Тиффани, когда сама станет мамой и ее ребенок будет плакать? Она не будет обращаться к врачу или искать ответ в книге. Она будет руководствоваться интуицией: возьмет ребенка на руки, покачает, понянчит и... успокоит.

Даже подростки подражают родителям. Как-то мы с Мартой сидели в гостиной и услышали, что заплакала Эрин, дремавшая в нашей постели. Не успели мы подойти к двери, как плач прекратился. Недоумевая, мы заглянули в спальню, и на душе у нас потеплело. Джим, наш старший сын, лежал рядом с девочкой, ласково поглаживая и успокаивая ее. Почему Джим это делал? - Он следовал нашей модели поведения: так поступают взрослые, если слышат, что плачет ребенок.

2

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РОДЫ БЫЛИ ЛЕГКИМИ И БЕЗОПАСНЫМИ

Родительские заботы начинаются до рождения ребенка. В наши дни будущие матери могут выбирать, как им рожать, но это преимущество имеет и обратную сторону: ответственность за правильность выбора. Все больше женщин рожают безболезненно, без страха перед страданиями и осложнениями - их опыт придет вам на помощь. В этой главе мы постараемся изложить все, что вам нужно знать, чтобы принять правильное решение.

РОДЫ РАНЬШЕ И ТЕПЕРЬ

Вам приходилось когда-нибудь сидеть среди группы молодых мам и слушать их разговоры о том, как они рожали? Этого вполне достаточно, чтобы беременная женщина захотела убежать из родовой палаты. Роды не должны быть тяжким испытанием, когда страх и боль лишают мать радости давать жизнь своему ребенку. Однако если обратиться к практике родовспоможения, то окажется, что у большинства женщин роды были далеко не идеальными.

Сцена первая: роды в 19401959 годах

Чтобы избежать риска для матери и ребенка, роды переносятся в больницу. Так как роды связаны с кровью, наложением швов, болями и последующим возвращением к норме, беременность приравнивалась к болезни, которую «лечила» бригада хирургов. «Больная» поступала в предродовую палату, где ее готовили к родам. Ее нервы напряжены, она плохо

воспринимает происходящее; но вот она уже прошла через унизительные процедуры (бритье промежности, очистительная клизма), вымыта и готова к дальнейшему. Роды по всем признакам вот-вот начнутся, и ее везут в родовую палату, похожую на операционную, с блеском стерильного металла, поворотными лампами и жестким столом - как если бы ее оперировали по поводу аппендицита.

Вдобавок начинаются всепоглощающие боли. Входит тот, кто должен их облегчить, - еще один член бригады хирургов, анестезиолог. Вот уже боли уменьшаются, но облегчение достигается дорогой ценой - роженица не может контролировать работу, которую совершает ее тело. Одурманенную успокаивающими средствами женщину кладут на спину на жесткий стол (теперь мы знаем, что роды на спине вредны для матери и для ребенка). Так как после спинномозговой анестезии ноги роженицы не действуют или она вообще засыпает, ее ноги фиксируют в «стременах».

Все готово для появления ребенка, однако ничего не происходит. Поскольку мать не владеет своим телом, она просто не в состоянии родить.

Кто-то другой обеспечивает появление ребенка на свет с помощью щипцов. - Затем маму отвозят в послеродовую палату, чтобы она пришла в себя после «операции» родов. Несколькими часами позднее она просыпается в своей маленькой палате, все еще на положении больной, без ребенка.

Тем временем в палате для новорожденных ребенок приходит в себя после родов, которые он или она никогда не сможет описать. После родов ребенка положили в пластиковую кроватку и отвезли в палату, где он присоединился к другим безымянным новорожденным, лежащим рядом в таких же коробочках. - Младенца и мать периодически воссоединяют - для кормления строго через каждые 4 часа, однако большую часть времени они проводят вдали друг от друга, чтобы мать могла «отдыхать», пока ребенок будет находиться на попечении «специалистов» в детской палате. Через какое-то время мама и младенец покидают больницу в большей или меньшей степени чужие друг другу.

Сцена вторая: роды в 19601989 годах

Главные участники процесса взбунтовались - женщины чувствуют, что пришло время рожать по-другому. Их собирают вместе, чтобы научить рожать. На занятиях по обучению приемам безболезненных родов будущие мамы узнают, как вести себя, чтобы уменьшить боли и ускорить роды Отцы, раньше отстраненные от круга посвященных, отвоевали кусочек

плацдарма и превратились в тренеров. Множатся концепции альтернативных родов. Роды становятся семейным делом.

Родильные отделения пустеют. Под давлением финансовых и других проблем в больницах начинают прислушиваться к действительно компетентным лицам - к матерям. Часть обслуживающего персонала теперь набирают из числа опытных матерей, так как полны решимости заполучить рожениц обратно.

Чтобы остаться в бизнесе родовспоможения, больницы практикуют сочетание трех основополагающих начал: родовые палаты, совместное нахождение матерей и младенцев с тем, чтобы они скорее узнали друг друга и вступили в контакт, грудное вскармливание, которое «открыли» заново.

Но одновременно с существенными изменениями в лучшую сторону на сцене появились два злодея, отбросившие родоразрешение обратно в операционную. - В начале 70-х годов появилась электронная аппаратура для контроля внутриутробного состояния. С помощью этой аппаратуры предполагается следить, нет ли угрозы для жизни ребенка, и предотвращать ее. Но использование этой аппаратуры создало ту самую проблему, для решения которой она предназначалась (хотя в ряде случаев она приносила пользу и спасла не одну жизнь). Чтобы аппаратура могла выдавать более точную информацию, роженицам предлагали лежать спокойно и (хуже того) в положении на спине. Младенцы в утробе матери бурно протестовали, и машина выдавала результат: «патологическое состояние плода», что означало перемещение назад, в операционную.

Специалисты искали пути разумного использования этой новой медицинской техники, а на сцене появился еще один злодей - неправильная врачебная практика. Когда рождался не совсем «идеальный» ребенок, даже если в этом не было ничьей вины, кто-то должен был расплачиваться. Врачи платили из своего кармана, а матери расплачивались своим телом. Число кесаревых сечений подскочило от принятой нормы 510% до немыслимых ранее 2530%. Только подумайте: разве могли быть показания для хирургического вмешательства у 30% рожениц? Прогресс не состоялся, и не из-за недостатков в сложении матерей, а из-за недостатков в практике родовспоможения, принятой в больницах. Матери после хирургического вмешательства большую часть энергии должны были затрачивать на залечивание своих ран, душевных и физических, а для ребенка у них оставалось мало сил.

Сцена третья: роды в 1990-х годах

На сцене все готово. Всем участникам розданы роли.

Родительские пары тщательно их репетируют; они посещают занятия, на которых учатся прислушиваться к процессам, происходящим внутри организма при беременности, распознавать сигналы, подаваемые женским организмом, и правильно реагировать на них, изменяя положение тела на такое, при котором боли уменьшаются и роды протекают легче. Пара оказывается в родовой палате, обставленной со всеми удобствами для матери.

Перейдем к второстепенным участникам событий. Напряжение снято. Папы активно помогают. Кто-либо из вспомогательного медицинского персонала (супружеская пара заранее знакомится с этим лицом) руководит действиями роженицы, следит, чтобы ей было удобно, и помогает следовать естественному развитию событий. Врач где-то рядом, готовый появиться на сцене, чтобы проследить, все ли идет как надо. Персонал, обслуживающий медицинскую технику, находится за сценой, но поблизости, чтобы при необходимости вмешаться. На случай непредвиденных осложнений на доступном расстоянии располагается система интенсивной терапии новорожденных (предпочтительно внутри отделения).

В периоды, когда родовая деятельность усиливается, роженица не остается малоподвижной. Она может ходить по комнате, останавливаясь, когда начинаются схватки, может подойти к мужу и постоять, обхватив его за шею, а он, обняв, поддерживает ее. Если есть показания для непрерывного наблюдения плода, это делается телеметрически (мать может двигаться, она не привязана к кровати проводами, как это было раньше).

В последний период родовой деятельности роженица как бы вся уходит в себя, настраивается на сигналы, подаваемые изнутри, и следует мощным побуждениям своего тела. Она присаживается на корточки, изгибается, встает на четвереньки.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Какие изменения ожидаются в практике принятия родов в конце 90-х годов? Прежде всего, еще больше изменится отношение к кесареву сечению в пользу нормальных родов. Основной интерес переместится на 90% женщин, которые могут нормально рожать, тогда как 10% нуждающихся в специальной медицинской помощи и хирургическом вмешательстве смогут рассчитывать на самые высокие стандарты медицинского обслуживания. Больше внимания будет уделяться комфортности родов, причем по-прежнему не будет упускаться из виду их безопасность.

Более естественная обстановка при родах

Один-два раза в неделю, входя в родовую палату, я вижу роженицу, лежащую на спине; ее выступающий живот опоясан шнуром, тянущимся к аппаратуре. Вместо того чтобы смотреть на мать, сестры смотрят на экран монитора, который ведет наблюдение за матерью. Очень часто родовая деятельность у таких рожениц оказывается слабой, роды не прогрессируют, и приходится делать кесарево сечение. Непрерывное наблюдение за плодом с помощью специального оборудования больше не считается ни необходимым, ни желательным. Если роды проходят без каких-либо осложнений, врач может периодически включать аппаратуру на 2030 минут, чтобы получить информацию о состоянии плода. (Исследования показали, что непрерывное электронное наблюдение не дает преимуществ по сравнению с периодическим, но шансы провести роды с помощью кесарева сечения резко увеличиваются.) Если непрерывное наблюдение плода необходимо в силу каких-либо причин, оно не должно препятствовать матери двигаться и менять позу во время родовой деятельности. Наблюдение же в большинстве случаев можно вести телеметрически: современное оборудование позволяет матери передвигаться по родовой палате.

Кроме того, для оценки роста и развития плода продолжает использовался такое ценное средство диагностики, как ультразвук. Родители уже привыкли видеть ультразвуковое изображение развивающегося ребенка и получать удовольствие от возникающего ощущения единства с ним.

Новые лица в родовой палате

На помощь приходят акушерки.

Опытные акушерки под руководством знающих врачей обеспечивают эффективную помощь роженице. Акушерки наблюдают будущую мать в дородовой период и принимают нормальные роды, предоставляя врачу заниматься теми мамами, у которых могут быть осложнения, и контролировать действия акушерок.

Дополнительный персонал.

Хорошо известные в других странах помощники рожениц в нашей практике - новые лица в сценарии здоровых родов. Это могут быть акушерки, инструкторы по безболезненным родам, медсестры родильного отделения или другие медицинские работники, прошедшие курс специальной подготовки. Они поддерживают роженицу, когда она интенсивно меняет позы, помогают ей двигаться так, чтобы облегчалась родовая деятельность, т.е. действовать в соответствии с сигналами, поступающими из глубин ее тела. Роженица испытывает меньше неудобств, роды проходят эффективнее.

Новый член бригады, принимающий роды, - личная помощница, оказывает персональную помощь, реагирует на любое физическое, эмоциональное или душевное движение роженицы. Это как бы связующее звено между супружеской парой и медицинским и обслуживающим персоналом, ее задача - не допустить нежелательного вмешательства или обеспечить принятие решения. Она предоставляет в распоряжение супругов информацию, которая помогает им сделать правильный выбор. Оказываемая ею помощь с лихвой оправдывает плату за ее услуги.

Ее обязанности начинаются с создания атмосферы доверия между супругами в период беременности, а когда приближаются роды, она приходит на дом к роженице и в течение некоторого времени, пока маме удобнее оставаться дома, оказывает помощь при наступлении первых признаков родовой деятельности. Большинство женщин слишком рано отправляются в больницу, до начала регулярных схваток. В результате им приходится возвращаться расстроенными домой или слишком рано ложиться в больницу, где начинаются бесконечные процедуры, которые не всегда необходимы, и их можно было бы избежать, если бы мама побыла дома подольше. Большинство американских супружеских пар предпочитают рожать в больнице, но до начала регулярных схваток лучше находиться дома, и, если такая возможность представляется, большинству женщин следует ею воспользоваться. На дом может прийти помощница акушерки, имеющая профессиональную подготовку. Она проконтролирует состояние роженицы и поможет определить время, когда пора будет ехать в больницу.

Тем не менее профессиональная помощница не заменяет мужа и будущего отца - она создает обстановку, когда он свободно сможет делать то, что мужчине удается лучше всего - проявлять любовь к своей жене. Мужчины редко открыто проявляют чувства, которые они испытывают, видя эмоциональное и физическое состояние готовящейся рожать женщины. Лучше если техническую сторону отец оставит профессионалам, а сам будет обнимать жену, поглаживать по спине, ходить с ней, подавать ей питье, успокаивать. Помощница в свою очередь не заменяет акушерку, а снимает напряженность ситуации, помогает супругам собраться с мыслями и принять решение, например, соглашаться или не соглашаться на хирургическое вмешательство и т.д. Сама помощница не принимает решений. Ее задача - облегчить состояние матери.

Мы пользовались услугами такой помощницы при рождении наших последних четверых детей. Марта разговаривала с ней о

родах как женщина с женщиной, мать с матерью. Мне этот язык был непонятен, но я слушал его уважительно.

Как найти одну из таких женщин? Поспрашивайте у других. Так как такие профессиональные помощницы у рожениц появились недавно, вы вряд ли найдете их по объявлениям. Список возможных кандидатур вы можете попытаться получить у вашего врача, у кого-либо из обслуживающего персонала, в больнице, на занятиях по обучению правильному поведению при родах, в местной ассоциации медсестер, у друзей, пользовавшихся такими услугами. - В нашей практике матери, у которых при прежних родах были осложнения или кесарево сечение, а теперь они хотели бы иметь нормальные роды, находили, что профессиональные помощницы в этом случае незаменимы.

Новый всплеск - роды в воде

Родовая деятельность и роды в воде практиковались в последние 1020 лет в России и во Франции. И только недавно этот естественный, облегчающий роды метод начал использоваться в Северной Америке.

Почему вода действует столь благотворно? Погружение в теплую воду - очень эффективное средство расслабления, оно уменьшает боли и ускоряет течение родов. Выталкивающее действие воды побуждает роженицу свободно располагаться и принимать наиболее комфортную для родовой деятельности позу. Чувство невесомости подсказывает маме, что она может легко удерживать свое тело во время схваток. Ее мускулатура теперь напряжена меньше, так как уменьшился вес тела. Поскольку роженица расслабляется (без медикаментозных средств), выработка гормонов, вызывающих стресс, уменьшается, а ускоряющих течение родов (окситоцин и эндорфин) увеличивается. - Изучение историй родов почти 1400 мам, которые рожали в ванне с водой комнатной температуры (никакой струйной подачи воды!), показало улучшение родовой деятельности, число кесаревых сечений сократилось с 2530% до 10%. Некоторые женщины в конце концов рожали в воду, из которой никак не хотели выходить, несмотря на приближающееся родоразрешение. (Эта процедура совершенно безопасна, так как ребенка вынимают из воды немедленно после рождения. Но разновидность родов, когда предлагается не спешить выходить из воды и ребенок остается погруженным в воду на неопределенный срок, может быть опасной и не рекомендуется.)

Из дневника Марты: «Я испытала на себе преимущества родов в воде, когда рожала нашего седьмого ребенка, Стивена. Обычно я рожаю быстро, родовая деятельность продолжается 12

часа и становится интенсивной за короткое время перед потугами, и затем после 23 толчков ребенок рождается. Но с нашим седьмым сыном все было по-другому. После 4 часов сначала слабых, а потом более сильных схваток, я начала чувствовать интенсивную боль внизу спереди. Это был сигнал, что что-то не так. Если бы болела спина, можно было бы попробовать опуститься на четвереньки - обычно это помогает. Я все-таки попробовала эту позицию, но боль усилилась еще больше. Помогавшая мне медсестра предложила перебраться в ванну. Как только я скользнула в теплую воду, то сразу почувствовала, что мои руки и ноги расслабились. Я пробовала разные позы и наконец нашла такую, при которой расслабились также грудь и живот. Наступило полное расслабление, боль медленно отпустила - лучше, чем лекарства! Вода помогла мне добиться результата, которого я оказалась не в состоянии достичь своими силами.

Ощущение полного освобождения, полного облегчения было изумительным.

Я оставалась в воде около часа, пока не почувствовала, что вот-вот начнутся потуги. В этот момент я решила вылезти из воды. Я легла на кровать на левый бок и после двух толчков родила. После появления на свет ребенка мы узнали причину болей. Ручка младенца была вытянута вдоль головки - одновременно шли две части. Моему телу необходимо было полностью расслабиться, чтобы мускулатура могла дать пройти предлежащей части большего, чем обычно, размера».

Что делать, если в вашей местной больнице или родильном доме такие роды не практикуются? Настаивать на их внедрении! Кто рожает? Кто оплачивает счета? Требования потребителей услуг способствуют развитию системы оказания медицинской помощи, особенно акушерской. Никогда не стесняйтесь требовать хорошего медицинского обслуживания.

За последние несколько десятилетий роды превратились в науку, но многое потеряли как искусство, 90-е годы нам представляются золотым веком акушерства и подходящим временем, чтобы родить ребенка.

ДЕСЯТЬ УЗЕЛКОВ НА ПАМЯТЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ, ЧТОБЫ РОДЫ ПРОШЛИ ХОРОШО

1. Выберите себе врача.
2. Выберите обстановку, в которой вы хотели бы рожать.
3. Воспользуйтесь услугами помощницы акушерки.
4. Больше двигайтесь.
5. Не рожайте лежа на спине.
6. Разумно пользуйтесь медицинским оборудованием.

7. Соглашайтесь на анестезию, только если нет другого выбора.

8. Подумайте о родах в вертикальном положении.

9. Избегайте рассечения промежности.

10. Пробуйте рожать в воде.

Мы были наблюдателями и главными участниками сцены родов множество раз. За 20 лет я ознакомился с историей тысячи рождений. Марта обучает будущих мам, как надо вести себя во время родов, она не раз оказывала услуги друзьям в качестве помощницы акушерки. Сама рожала 7 раз (наш восьмой ребенок - приемный).

Из галереи сцен, место действия которых - родовая палата, мы вынесли общее впечатление, что надо делать, чтобы роды прошли так, как спланированы. Конечно, идеальные роды - такая же редкость, как и новорожденные, спокойно спящие всю ночь, но есть вещи, которые вы должны знать, чтобы суметь вплотную приблизиться к таким родам, какие бы вы хотели иметь. Мы хотим поделиться с будущими матерями нашим сценарием родов, который, как мы обнаружили, работает у большинства мам.

1. Выберите врача. Мамы, помните о своей ответственности. Выбирайте врача, который не был бы непреклонным сторонником какой-либо одной концепции родов. Конечно, мы обязаны выбрать компетентного и достаточно опытного специалиста, который бы сумел найти выход из положения в случае непредвиденных осложнений. Такой врач должен быть внутренне готов и к естественным родам, и к хирургическому вмешательству. Практика свидетельствует, что только 10% женщин показано хирургическое вмешательство. - Еще одна установка, которой должен следовать ваш врач, звучит примерно так: «Роды - нормальный процесс, мы поможем вам создать такую обстановку, которая позволит родить естественным образом и в короткие сроки». По существу, вы становитесь с врачом партнерами и вырабатываете философию родов для вас. Вы оплачиваете и медицинские показания врача, и искусство и опыт акушерки. Вы стоите и того и другого.

ВНИМАНИЕ! Умейте перестраиваться. Предположим, что сценарий ваших родов не привел к желаемому результату. Доверьтесь врачу, соглашайтесь на изменение сценария. Если это в интересах ребенка и в ваших собственных, соглашайтесь на медицинское и хирургическое вмешательство.

2. Выберите обстановку, в которой бы вы хотели рожать. Для большинства родителей мы рекомендуем родильные отделения, в которых роженица находится в одной и той же палате во время родовой деятельности, собственно родов и последующего периода

восстановления сил. Это не обычная палата. В ней создана особая атмосфера - ведь здесь начинается новая жизнь. Здесь все говорит о том, что роды - это нормальный физиологический процесс. Обстановка максимально приближена к домашней и способствует снятию напряжения. Освещение мягкое, освещенность можно менять. Большие окна, удобное кресло помогает расслабиться. Медицинское и хирургическое оборудование размещено так, что не бросается в глаза, но может эффективно использоваться. Уютная кровать - мягкая, просторная, ее можно регулировать, чтобы обеспечить большее удобство во время родов. С одной стороны к палате примыкает миниатюрная жилая комната, где супружеская пара сможет проводить время с новорожденным. Посетите родовую палату и побудьте в ней, попытайтесь представить себе ваши роды. Поговорите с сестрами, помощницей акушерки. Хорошо ли вы себя чувствуете в этой палате? - Но пусть вас не заворожит прекрасный интерьер. Знающий врач, воззрения которого вы разделяете, важнее для вас и вашего ребенка.

Чем удобнее родовая палата для матери, тем лучше для ребенка. Создающая определенный настрой окружающая обстановка может уменьшить боли, способствовать улучшению родовой деятельности и тем самым повысить шансы на роды без осложнений. (Если обстановка в палате напоминает о хирургической операции, это вызывает страх и напряженность, тормозит развитие родов, все может закончиться мучительными болями и кесаревым сечением.) Положительные эмоции вызывает стоящая здесь же детская кроватка. Если ваша местная больница не может предложить вам все эти удобства - требуйте их или идите в другое место! Не бойтесь требовать для себя и ребенка лучших условий. Больницы, которые не захотят терять своих пациентов, предоставят вам все необходимое.

3. Воспользуйтесь услугами помощницы акушерки. Недавние исследования, выполненные докторами Дж. Кеннеллом и М. Клаусом (эти врачи впервые разработали концепцию неразрывных связей матери и ребенка), показали, что среди матерей, которым в родах помогали специально обученные помощницы, частота кесарева сечения не превысила 8% против 18% у тех, кто не воспользовался такими услугами. Соответственно, только 8% мам первой группы потребовалась эпидуральная анестезия (в другой группе - 58%). Что же касается новорожденных, то в первой группе только 10% оставались в больнице дольше обычного срока (в контрольной - 25%). В конце концов научно подтверждается то, что акушерки знали всегда: ребенку и маме идет на пользу, когда одна женщина помогает другой давать жизнь новому человеку.

4. Больше двигайтесь. Двигайтесь в согласии с внутренними побуждениями. Двигайтесь, когда ваше тело просит движения, и оставайтесь в покое, когда оно хочет отдыхать. Ходите по всей палате, если вам так хочется, устраивайтесь посидеть в уголке, когда почувствуете себя одиноко; обнимайте мужа, когда вам потребуются любящие руки, способные поддержать вас во время схваток, ходите по палате, выходите в холл, если это уменьшает чувство дискомфорта и помогает ускорить процесс родов. Важно знать, что окружающие позволяют вам двигаться так, как диктует вам ваше тело, даже если это идет вразрез с прежними стереотипами поведения во время родов.

5. Не рожайте лежа на спине. Вспомните сцену родов лежа на спине на жестком столе с ногами, закрепленными в «стременах». Рядом удобно устроилась акушерка, она развернулась к вам боком, чтобы удобно было принять ребенка. Роды в положении на спине абсурдны в медицинском смысле. Они вредны для младенца, так как тяжелая матка давит на кровяные сосуды, ухудшая поступление крови в матку и к ребенку. Они вредны для матери, так как в этом положении сужается нижняя апертура таза (выход), и матери приходится с трудом проталкивать ребенка. (В положении на корточках нижняя апертура таза раздается, облегчая выталкивание, а при родах в вертикальном положении сила тяжести способствует продвижению к цели.) Положение на спине усиливает боли и замедляет прохождение родов. Мышцы таза, которые должны расслабляться при прохождении ребенка через родовой канал, при таком положении напряжены. Кроме того, положение на спине предрасполагает к разрывам, приводит к необходимости рассекать промежность, чего можно было бы избежать.

6. Разумно пользуйтесь медицинским оборудованием. Если нужно использовать электронную аппаратуру для наблюдения за плодом, она должна быть телеметрической, что позволит вам ходить во время родовой деятельности. Если необходимо внутреннее вливание, требуйте использовать устройство типа подключичного катетера, которое позволит вам свободно двигаться.

7. Соглашайтесь на анестезию только в том случае, если нет выбора. Эпидуральная анестезия, если она желательна или необходима, должна производиться с таким расчетом, чтобы не затормозить родовую деятельность. - Анестезия дает противоречивые результаты. Помните, что хотя она и снимает боли, но лишает способности стоять. Вы не можете использовать силу тяжести, помогающую родоразрешению. (См. 10-й «узелок» - роды в воде.)

8. Подумайте о родах в вертикальном положении. Дорогие женщины, отстаивайте свое право рожать так, как вам удобно. Рожайте в руках обнимающего вас мужа, обхватывая его за шею, пусть вас поддерживают в нужном положении, рожайте на корточках, встав на четвереньки или лежа на боку в кровати. Выбирая позицию, прислушивайтесь к своим ощущениям. Используйте свой вес, чтобы облегчить ребенку появление на свет, расслабляйтесь. Если данная поза удобна для вас, используйте ее, но не забывайте также о возможности родов в вертикальном положении.

9. Избегайте рассечения промежности. Рассечения промежности можно избежать. Помогают теплые компрессы, массаж промежности, поддержка, выбор правильного положения при родах. Нельзя слишком резко тужиться. Обсудите с акушеркой, как не допустить разрывов, а также рассечения промежности. - Провести 12 первые недели, залечивая болезненную рану и пытаясь сконцентрировать усилия на уходе за ребенком, - не лучшее начало новой жизни.

10. Пробуйте рожать в воде. Роды в воде требуют меньше сил. Эта новая, более гуманная концепция родов начинает использоваться и в Северной Америке. Положительный опыт родов важен потому, что рождение ребенка - это начало его семейного воспитания. Слишком часто в нашей практике мы видели то, что называем «синдромом неудачного старта»: роды прошли совсем не так, как ожидалось. Целыми днями и неделями мама думает о том, что не смогла родить, как надо, большую часть сил тратит на собственное лечение и недостаточно делает для того, чтобы лучше узнать своего ребенка. Кроме того, из-за травмы мать и ребенок могут оказаться разлученными как раз в то время, когда им необходимо быть вместе. В результате начинаются проблемы с питанием, может развиться синдром дистресса новорожденных (угнетенное состояние, спастические боли в животе), и супружеская пара в первые недели жизни ребенка тратит большую часть времени на решение проблем, которых можно было избежать.

3

ЧТО НУЖНО ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА

Будущие родители, посещавшие наш кабинет, часто так начинали разговор: «Доктор, мы хорошо изучили нашего ребенка». Они выполнили свое домашнее задание. Подготовить свои мысли и тело, свой дом к появлению нового члена семьи - значит способствовать хорошему началу. У молодых родителей в наши дни разные взгляды, что вполне естественно вытекает из разного воспитания, полученного ими в семье, и образа жизни.

КАК ВЫБРАТЬ ДОКТОРА ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Когда я, 20 лет назад, в первый раз вешал табличку на двери своего кабинета, мне сказали, что родители выбирают врача для своего ребенка по трем качествам: знающий, приветливый и живущий неподалеку. Эти критерии выбора так и не изменились с тех пор. Где получить такую информацию? Ни в больницах, ни у других врачей нет столь надежных сведений, как у знакомых вам родителей. Если вы ждете первого ребенка или недавно переехали и мало знаете окружающих, расспросите друзей и соседей о местных врачах и побеседуйте с этими врачами заранее. Вот каким должно быть содержание беседы.

- Составьте список наиболее важных предметов ваших забот и спорных вопросов воспитания, чтобы выяснить, каковы воззрения врача и сможет ли он оправдать ваши ожидания.

- Если вас волнуют какие-то особые обстоятельства («я хочу продолжать грудное вскармливание несмотря на то, что должна выйти на работу»), спросите, не сможет ли врач дать рекомендации, как это лучше организовать.

- Избегайте отрицательных конструкций в начале беседы. Ничто так не отталкивает, как многократное повторение «я не хочу...» - например: «Я не хочу, чтобы в больнице моего малыша кормили из бутылочки». Лучше спросить: - «Как вы относитесь к тому, что в больнице младенцам, которых кормят грудью, могут давать молоко из бутылочки?» Помните, ваша цель - выяснить, подходите ли вы и ваш собеседник друг другу, настроены ли вы на одну волну. - Отрицательные конструкции лишают вас возможности узнать что-либо из ответов врача.

- Ваша беседа должна быть короткой и содержательной. Большинство врачей не берут плату за предварительную беседу, а 5 минут вполне достаточно, чтобы составить мнение о докторе. Если вы чувствуете, что вам нужно больше времени, попросите записать вас на прием обычным образом, чтобы вы могли оплатить занятое вами время. Размышляя о возможных проблемах, попытки охватить всю сферу приложения педиатрии - от недержания мочи до витаминов - совсем не цель вашего визита.

- Совпадают ли ваши исходные установки? Например, если вы целиком за грудное вскармливание, а ваш собеседник сторонник искусственного кормления, этот доктор - не для вас.

- Поинтересуйтесь, пользуется ли врач в своей практике услугами специалистов-консультантов? Например, собираясь кормить грудью, узнайте, можно ли будет в случае необходимости получить консультацию специалиста по лактации или каким образом врач взаимодействует с консультантами?

- Походите по помещениям. Есть вещи, на которые стоит обратить внимание. Посидите в приемной, и вы ощутите атмосферу, царящую здесь. Есть ли порядок? Чувствуются ли дружелюбие и непринужденность обстановки? Мебель должна быть практичной и безопасной. Производит ли хорошее впечатление обслуживающий персонал?

- Посмотрите, что сделано, чтобы отделить больных детей или имевших контакты с больными от здоровых. Отдельные комнаты ожидания для больных и здоровых детей, о которых упоминается в раздаваемых на курсах подготовки листках, фактически не используются. Они нецелесообразны. Более практичный метод заключается в том, что побывавшего в контакте с больным немедленно проводят в кабинет для осмотра, а в приемной остаются здоровые дети, пришедшие на очередную проверку.

- Расспросите персонал о страховке, часах приема, плате за медицинское обслуживание, связях с больницами, квалификации врачей. Узнайте, как обслуживаются срочные вызовы, всегда ли есть человек у телефона, сколько времени уходит на ожидание приема, к кому обращаться, если у вас возникнут проблемы.

Если вы удачно выбрали доктора для ребенка (это могут быть и практикующий врач, и педиатр, работающий в больнице), считайте, что сделали хорошее вложение капитала. Ваш доктор станет таким же членом семьи, как дядя Гарри или тетя Нэнси. Ребенок будет подрастать, и постепенно детский врач будет все лучше узнавать и вашего ребенка, и вашу семью. Именно он осмотрит малыша сразу после того, как вы принесете его домой, вместе с ним вы решите все вопросы, связанные с питанием ребенка в самое первое время, он поможет, если из носика у малыша потечет или ночью заболит ухо, скажет, что делать, если ребенок мочится в постель, поможет со школьными проблемами, избавит ваше чадо от угрей в подростковом возрасте. Подойдите мудро к выбору этого долговременного компаньона.

ВЫБОР ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ И КОНСУЛЬТАНТОВ

Помимо выбора подходящего для вас сценария родов, помощницы, которая проведет вас через роды, облегчая вашу задачу, курсов, где вас будут обучать, как вести себя во время родов, доктора для своего ребенка, вам предстоит выбрать и многое другое.

Круг общения

К членам вашей растущей семьи до и после рождения ребенка присоединятся единомышленники или родители с большим опытом. Советы, которые вы получите, и друзья, которыми обзаведетесь, поддержат вас в первый год вашей новой

жизни в качестве родителей. Из множества организаций, оказывающих помощь родителям, самую длинную историю и больше всего членов имеет Международная лига защиты детей. Вы можете отыскать различные группы поддержки родителей, курсы обучения при местной больнице и стать членом этих небольших объединений. Посещайте их собрание так часто, как вам позволят время и энергия. От каждой группы вы сможете взять что-то полезное, что соответствует вашему образу жизни и взглядам на воспитание детей.

Консультации по грудному вскармливанию

Еще одно очень важное лицо для начинающих родителей - консультант по грудному вскармливанию, специалист, помогающий молодым мамам с самого начала правильно кормить ребенка. Пять лет назад мы провели эксперимент с мамами, вскармливающими малышей грудью. С каждой из них в течение часа побеседовал один из наших консультантов (не позже чем через 48 ч после родов). В результате на 50% уменьшилось число жалоб на трещины в сосках, недостаточное количество молока и др. Еще важнее то, что мамы получали больше удовольствия от кормления - того способа общения с ребенком, которому они должны были в первое время отдавать большую часть времени. - Найдите консультанта по грудному вскармливанию - вам может порекомендовать его врач, принимавший роды, акушерка, персонал больницы, педиатр. - Спланируйте так, чтобы получить консультацию через 12 дня после рождения ребенка. Если у вас есть основания для беспокойства или у вас плохие соски (см. с. 140), обратитесь к консультанту до появления ребенка.

ЧТО ВЫБРАТЬ: ГРУДНОЕ ИЛИ ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Вы, наверное, уже решили, как вы будете кормить вашего ребенка. Но если вы все еще раздумываете, примите во внимание следующее.

- Помните, что выбор способа кормления - ваше личное дело и зависит от вашего образа жизни и индивидуальных предпочтений. Не придавайте большого значения рассуждениям ваших друзей, которые с самыми добрыми намерениями признаются: «Грудное кормление у меня не пошло». В большинстве случаев у них ничего не получилось потому, что окружающая обстановка была неблагоприятной или они в самом начале не получили профессиональной помощи.

- Расспросите кормящих матерей, что дает грудное кормление им и их детям (ведь это - еще не образ жизни). Пообщайтесь с мамами - вашими единомышленниками, у которых вы найдете поддержку.

Многие женщины умом понимают, что грудное кормление лучше, но считают, что оно слишком утомительно для матери. Мы постараемся разуверить вас в этом.

- В главе 8 «Грудное вскармливание: почему и как» в разделе «Недостатки смесей» (с. 214) вы узнаете, не только почему ваше молоко лучше всего подходит вашему ребенку, но и что кормление грудью дает вам.

- Если ко времени рождения ребенка вы все еще не решили, как вам быть, попробуйте в течение месяца кормить ребенка грудью, следуя всем советам, которые вы найдете на с. 142. Перейти от груди к бутылочке легко, но вот обратный процесс очень труден. Многие кормящие грудью находят, что после изматывающих первых недель (пока жизнь не войдет в колею) этот процесс начинает приносить большую радость и не вызывает никаких затруднений. Если, покормив малыша грудью в течение месяца, вы так и не испытываете радости, предвкушая очередное кормление, или если вас заставили кормить грудью, а вы не хотите этого, подумайте об искусственном или смешанном вскармливании. Важно, чтобы способ, который вы выберите, дал хорошие результаты.

УДАЛЯТЬ КРАЙНЮЮ ПЛОТЬ ИЛИ НЕТ?

Ни одна часть тела ребенка не вызывала столько дебатов во всем мире, как этот крошечный кусочек кожи. Для целых культур и религиозных групп удаление крайней плоти - традиционный ритуал, который они находят разумным; но существует ряд национальных и даже международных организаций, носящих пышные названия, вроде «Мирное начало», «Не трогай», «Нет - удалению крайней плоти», выступающих против этого обычая. Одни родители настаивают на обрезании по религиозным причинам или в силу обычая, другие считают его полезным для здоровья. Один молодой отец однажды сказал мне: «Я хочу, чтобы половой член моего сына не требовал большого ухода». - Другие непреклонно, почти воинственно настроены на сохранение крайней плоти. Есть и такие, которых отпугивает сама процедура. Они считают, что обращаться с ребенком, приходящим в мир, надо очень бережно. Картина обрезания отвращает их. Если вы еще не приняли решения, как вам поступить со своим сыном, читайте дальше.

Одно время в США иссечение крайней плоти стало обычной процедурой, производимой при рождении мальчиков, но, как это часто бывает с привычными процедурами, родители начали задаваться вопросом, действительно ли она совершенно необходима их детям. Далее мы приведем наиболее распространенные вопросы, которые нам задавали. Ответы на них

помогут вам принять решение, опираясь на достоверную информацию.

Как иссекают крайнюю плоть?

Ребенка кладут на твердую подставку с ремешками, которыми фиксируют его руки и ноги. Плотно прилегающую крайнюю плоть отделяют от головки полового члена (пениса) медицинским инструментом. Пока производится надрез примерно на 1/3 длины крайней плоти, ее удерживают металлическими зажимами. На головку пениса надевают металлический колпачок, чтобы защитить его от повреждения, крайнюю плоть выводят через отверстие и натягивают на колпачок, после чего производят разрез по его окружности. Удаляется от 1/3 до 1/2 кожи пениса. Место разреза несколько дней смазывают антисептиками. Заживление обычно происходит за неделю (см. «Уход за местом разреза после иссечения крайней плоти»).

Безопасна ли процедура иссечения крайней плоти?

Обычно это совершенно безопасно. Осложнения встречаются очень редко. Однако, как и при любом хирургическом вмешательстве, иногда наблюдается кровоточивость, может быть занесена инфекция, затронут пенис. Если у кого-нибудь из членов вашей семьи отмечается повышенная кровоточивость или если она наблюдалась у других ваших детей, непременно предупредите об этом врача.

Болезненна ли процедура иссечения крайней плоти?

Да, она болезненна. Кожа пениса новорожденного ребенка имеет много нервных окончаний, чувствительных к зажиманию и разрезанию. Миф о том, что новорожденные не чувствуют боли, сложился на том основании, что иногда к концу процедуры они впадают в глубокий сон. Это не значит, что они не чувствуют боли. Сон - это защитный механизм, синдром отмены после сильной боли. Иссечение крайней плоти не только вызывает боль в пенисе, при этом страдает весь организм ребенка. При иссечении без анестезии увеличивается выработка гормонов, вызывающих стресс, учащается сердцебиение, уменьшается количество кислорода в крови. Ни в коем случае нельзя удалять крайнюю плоть у заболевших или недоношенных детей.

Можно ли применять анестезию при иссечении крайней плоти?

Да, можно и нужно применять местную анестезию. Она совершенно оправдана. За последние 10 лет я испробовал ее на почти тысяче младенцев. Это безопасная процедура. Иногда она не полностью снимает боль, но, несомненно, помогает. В течение нескольких часов, пока обезболивающее средство действует,

некоторые дети не проявляют никакого беспокойства, другие могут покапризничать 1-е сутки. Наиболее распространенный и эффективный метод обезболивания заключается во впрыскивании нескольких капель ксилокаина (сходного с обезболивающим средством, применяемым зубными врачами) с двух сторон пениса.

Действительно ли удаление крайней плоти облегчает уход за пенисом?

Распространено мнение, что удаление крайней плоти полезно с точки зрения гигиены. У юношей и взрослых мужчин железы крайней плоти выделяют жидкость, называемую смегмой. Смегма может скапливаться под крайней плотью и иногда раздражает пенис, но крайне редко он в результате оказывается инфицированным. Удаление крайней плоти устраняет выделение смегмы, облегчает уход за пенисом и уменьшает опасность инфицирования. Однако если регулярно мыться, удаление смегмы не представляет никакого труда.

Что дает отказ от удаления крайней плоти?

Крайняя плоть защищает половой член от раздражения и инфицирования при трении о мокрые или испачканные пеленки. Почти у всех детей в течение первого года жизни крайняя плоть плотно прилегает к головке пениса. - У 50% мальчиков крайняя плоть начинает полностью отодвигаться назад к 2 годам. В 3 года это происходит у 90% мальчиков. Оттягивать крайнюю плоть назад и очищать складку становится обычной гигиенической процедурой во время мытья. Если и справедливо, что инфицирование в результате выделения смегмы чаще наблюдается у мужчин с неудаленной крайней плотью, то простая гигиеническая процедура снимает эту проблему.

Если крайняя плоть полового члена остается суженной, необходимо ли удалять ее в более позднее время?

Удаление крайней плоти по медицинским причинам очень редко бывает необходимым, но иногда случается, что крайняя плоть остается суженной, не отодвигается назад, инфицируется и препятствует нормальному мочеиспусканию. Это редкое заболевание, называемое фимозом, делает удаление крайней плоти необходимым. Если в случае фимоза предполагается оперировать подросшего мальчика или юношу, применяется анестезия.

Исчезнувший пенис?

В первые 2 года жизни у мальчиков часто происходит повышенное накопление жировой ткани у основания пениса. Этот холмик растущего скопления жировой ткани может поглотить половой член. (Мне звонили испуганные матери, восклицавшие:

«У него пропал пенис»). Нет, он не пропал. Он уютно устроился в подушечках жира. Когда тело мальчика начнет удлиняться, детский жирок пропадет, и пенис появится снова. Эта любопытная связь между жировой тканью и пенисом одинаково проявляется у детей с удаленной и неудаленной крайней плотью.

Как ухаживать за крайней плотью, если она не удалена?

Прежде всего, нельзя насильственно полностью оттягивать крайнюю плоть назад, это надо делать постепенно, в течение нескольких лет. Преждевременное оттягивание крайней плоти ухудшает ее прилегание к головке полового члена, в результате ее защитная функция ослабляется и опасность инфицирования возрастает. У большинства детей в первый год жизни крайняя плоть плотно прилегает к головке пениса. Когда у ребенка появляется нормальная эрекция, крайняя плоть постепенно становится шире, но полностью отодвигается назад только к 23 годам. Не трогайте крайнюю плоть, пока она не начнет легко отодвигаться, что происходит в разные сроки - между 6 месяцами и 3 годами. С этого времени нужно осторожно очищать складку от выделений, которые могут накапливаться между крайней плотью и головкой полового члена. Это должно стать обычной процедурой во время мытья. - Ребенка надо научить делать это самому каждый раз, когда он моется.

Не будет ли ребенок чувствовать себя ущемленным, если у его друзей удалена крайняя плоть, а у него нет?

Нельзя заранее предугадать, как отнесется к этому ваш сын. Обычно мальчики терпимее в таких делах, чем взрослые. Трудно сказать, сохранится ли в будущем практика удаления крайней плоти. В последние годы число обрезаний неуклонно падало, так как все больше родителей начали сомневаться в необходимости этой процедуры. В настоящее время в США примерно у половины младенцев мужского пола крайняя плоть не удалена (в начале 80-х годов эта цифра составляла лишь 20%).

Моему мужу сделали обрезание. Должен ли непременно мой сын быть таким, как отец?

Некоторые отцы считают, что если у них крайняя плоть удалена, то и сын должен быть обрезан, и что эти чувства надо уважать. Комплекс «сын весь в отца» не очень-то уважительная причина, чтобы удалить крайнюю плоть. Пройдет много лет, прежде чем сын в чем-нибудь сравняется с отцом. Иногда и такие отцы (обычно под давлением жен) начинают задаваться вопросом, необходимо ли удаление крайней плоти?

У нашего первого сына крайняя плоть удалена. Должны ли мы поступать так же с его братьями?

Так как маленькие дети иногда сравнивают свои половые

члены, многим родителям кажется, что братьям важно чувствовать себя похожими друг на друга. Точно так же, как вы многому учитесь после первых родов и можете со вторым ребенком в ряде случаев поступать совсем по-другому, так и не у каждого вашего сына может быть удалена крайняя плоть. Если у второго ребенка крайняя плоть останется, проблема, скорее всего, будет состоять не в том, как объяснить второму сыну, почему он не обрезан, а в том, как объяснить первому, почему у него нет крайней плоти.

Предотвращает ли болезни удаление крайней плоти?

Удаление крайней плоти не предотвращает рака полового члена, который в любом случае является очень редким заболеванием и чаще бывает у мужчин, не соблюдающих правила гигиены. Рак шейки матки у сексуальных партнеров необрезанных мужчин, соблюдающих правила гигиены, наблюдается не чаще, чем у партнеров мужчин с удаленной крайней плотью. Ее удаление не предотвратит болезней, передающихся при половом контакте.

Решать вам. Как вы увидели из изложенного выше, убедительных причин для удаления крайней плоти нет. Даже посоветовавшись с врачом вашего ребенка, вы можете не найти ответа. Американская академия педиатрии время от времени возвращается к этому вопросу. Так, в 1983 г. она констатировала, что обрезание крайней плоти в качестве общепринятой процедуры не является необходимым. Из-за того, что результаты недавних исследований, которые достаточно спорны, показали якобы больше случаев инфицирования у мужчин с неудаленной крайней плотью, это большое и уважаемое собрание педиатров в настоящее время пересматривает свое решение. Будут новые исследования - появятся новые мнения, и я думаю, что еще на долгие годы судьба крайней плоти останется нерешенной.

ПОДГОТОВКА ВСЕГО НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕБЕНКА

Вы месяцами жадно листаете журналы для родителей, завороженные красотой детских постельных принадлежностей с аппликациями, изображающими зверюшек, и тщательно продуманным сочетанием цветов. Теперь, когда вашему ребенку неделя от роду, вы сами можете заняться устройством его гнездышка и его экипировкой. Будет одежда незатейливой или нарядной - зависит от вашего бюджета и вашего воображения. При одной мысли о малыше в вас просыпается девочка, обожающая наряжать кукол, и вы становитесь расточительной. Спрячьте свой кошелек. Вы удивитесь, когда узнаете, что вещей, которые вы должны купить обязательно, совсем немного.

Колыбель

Помните, что за 9 месяцев ваш ребенок привык к постоянному движению, ему может не понравиться неподвижная кроватка. Когда ребенок в колыбели ворочается, она начинает качаться, и это покачивание погружает малыша в глубокий сон. Мы считаем, что на время можно позаимствовать колыбель у тех, у кого она есть. Нам импонирует прекрасный обычай передавать семейную колыбель от одного поколения другому. Когда спящий ребенок оказывается вровень с краями колыбели (обычно в 6 мес.), это значит, что он вырос из колыбели и его надо переводить в детскую кроватку. Кроватка не качается, и в первое время ребенок может хуже засыпать.

Советы общего характера

Купите самое необходимое. Покупайте только то, что вам понадобится в первые недели. Как только появится ребенок, появятся подарки. Дары бабушек и дедушек посыплются как из рога изобилия.

Сначала планируйте, потом покупайте. Составьте список вещей, которые необходимы, и вещей, которые вам хотелось бы иметь. Посмотрите, какие из них вам дали, что вы можете взять напрокат, и покупайте остальное, когда появится необходимость. Периодически обновляйте список - когда для растущего ребенка понадобится еще что-то или вас просто соблазнят вещицы из каталога товаров для детей.

Просите и занимайте. Не считайте, что вам самим придется финансировать все мероприятия. Вам есть кому помочь. Составьте перечень нужных, но недешевых вещей (например, коляска, детская мебель) и ознакомьте с ним своих родителей или близких друзей, которые хотят сделать вам подарки. Берите на прокат предметы детской мебели, которые служат недолго или которые могут не понадобиться ребенку (такие, например, как детская кроватка с опускающимися боковыми стенками).

Подготовка всего необходимого для ребенка

Список, который мы приводим, поможет вам подготовить все необходимое

для нового члена вашей семьи. Большую часть из того, что нужно ребенку, вы уже имеете - теплое молоко, теплые сердца, сильные руки и бесконечное терпение - и этого не дадут никакие деньги.

Одежда ребенка и предметы ухода за ним

Первый гардероб

четыре ночные рубашечки из ворсистого материала

три пары пинеток или носков

три нижние рубашечки (распашонки)

три короткие верхние кофточки

четыре комбинезона (ползунки)
два моющихся фартучка
одежда для улицы, соответствующая возрасту и сезону
две шапочки: от солнца - легкая, с полями; более плотная, закрывающая уши для холодной погоды
два свитера разной толщины
один конверт с варежками для холодной погоды
Пеленки
- три дюжины матерчатых пеленок (предполагается служба проката пеленок)
три водонепроницаемые подкладки (не из пластика)
специальные булавки для пеленок
лоскутный держатель
ведро для использованных пеленок (обычно поставляется службой проката пеленок)
Для подросшего ребенка - упаковка одноразовых пеленок
Грудное вскармливание
- специальные блузы или платья
три специальных бюстгальтера
- подкладка под грудь
скамеечка для ног
Постельные принадлежности
два легких одеяльца
две водонепроницаемые подкладки
три простыни для кроватки или колыбельки
- три фланелевых покрывала
- одеяла для кроватки - (толщина - по сезону)
две мягкие простыни
мягкий платок
два одеяла разной толщины
Туалетные принадлежности и медицинские средства (см. также раздел «Ваша домашняя аптечка», с. 631)
- средство от опрелости (типа цинковой мази)
ватные шарики и тампоны
предварительно увлажняемые салфетки для подтирания,
детское мыло и шампунь
детские ножницы для стрижки ногтей
детская щетка и расческа
вазелин
ректальный термометр
антисептик для обработки пупочной ранки
- аспиратор для очистки носа (можно использовать ушной шприц)
антибактериальная мазь парацетамол

ингалятор, рекомендованный врачом

шпатель для отдавливания языка (при молочнице, язвочках и т.д.)

- капельница с делениями, шприц, ложка для выполнения назначений врача

Принадлежности для купания

два махровых полотенца для обсушивания

одноразовые пеленки для обсушивания

тазик для ребенка

детское мыло

Искусственное питание

четыре бутылочки (120 мл)

четыре соски

посуда: щипчики, измерительные ложки, ключ для открывания консервных банок, ершик для мытья бутылочек, емкость для кипячения

Оборудование и мебель для детской, необходимые в первые два месяца

колыбель

кроватка со всеми принадлежностями

- столик или место для пеленания

два стеганых матраса

кресло-качалка

шкафчик для одежды

Дорожные принадлежности

- лоскутный держатель для ношения ребенка

- сиденье, используемое в машине

покрышка для сиденья, используемого в машине

подголовник для сиденья, используемого в машине

- сумка для пеленок

Что нужно взять с собой в больницу

Одежда для матери

два стареньких купальных халата

- две ночные рубашки

- простая одежда для возвращения домой

- тапочки или шлепанцы (моющиеся)

- две пары теплых носков

- два специальных бюстгальтера

- платье (халат), удобное для кормления ребенка

Туалетные принадлежности

мыло, дезодорант, шампунь (духи брать не следует - они могут плохо подействовать на ребенка)

- щетка для волос, фен, другие принадлежности для ухода за волосами)

зубная щетка, зубная паста
косметика
- очки или контактные линзы (если вы ими пользуетесь)
Одежда для ребенка
- одна нижняя рубашечка
носки или пинетки
- одеяльце
одна кофточка или платьице
шапочка
- конверт или теплое одеяло для холодной погоды
детское сиденье, используемое в машине
пеленки
Вещи, которые понадобятся вам во время родов
фотоаппарат и видеокамера
записная книжка
часы для определения интервала между схватками
подарок по случаю рождения ребенка другим детям
эта книга
лосьон для массажа
массажер для массирования спины
Прочее
ваша любимая подушка -
любимая книга и журналы
кассета с любимой музыкой
ваши любимые лакомства: конфеты, мед, сушеные и свежие фрукты, соки, а также бутерброды для папы

Одежда ребенка

Покупайте свободную одежду. Покупайте вещи по крайней мере на номер больше. Купите несколько вещей для 3-месячных малышей, но большая часть гардероба ребенка должна быть рассчитана на возраст от 6 до 9 месяцев. - Немного мешковатая (на вырост) одежда не только более удобна, но и повлечет меньше затрат.

Смотрите вперед. Покупайте вещи с учетом времени года. Очень трудно устоять перед восхитительным английским шерстяным свитером за полцены, но если он впору ребенку в середине лета, его не следует покупать.

Сохраняйте бирки от купленных вещей. Осторожно открывайте упаковки с одеждой и подаренными вам вещами, не повреждая бирок. Товары для детей можно обменять.

Наклейки с именами дарителей. Наклеивайте на одежду легко снимающиеся ярлычки с именами людей, подаривших их. Ничто не порадует так тетю Нэнси, как вид связанной ею вещи на малыше, когда она придет к вам в гости.

Не покупайте много одежды. Покупайте из одежды только основное, так как, вероятнее всего, поток подарков будет продолжаться и дальше. Дети вырастают из одежды раньше, чем изнашивают ее, и постепенно шкафчик оказывается забит вещами, напоминающими о времени, которое ушло.

Покупайте безопасные и удобные вещи. Бусинки и пуговицы на одежде могут очаровательно выглядеть в каталоге, но будет ли такая одежда удобной и безопасной? Пуговица отлетит, страшнее, если малыш подавится ей. А кроме того, у кого сейчас есть время пришивать то и дело отрывающиеся пуговицы? Следите также за распустившимися нитками и бахромой, в которых могут запутаться пальчики ребенка; не должно быть тесемок и лент длиннее 8 дюймов (20 см), чтобы малыш не задохнулся, запутавшись в них.

Выбирайте одежду, которую легко надевать. Помните, что вам придется облачать в одежду подвижное существо, которое будет вырываться, как рыбка, вынутая из воды. Когда вы рассматриваете приглянувшуюся вам вещичку, представьте, что вы одеваете ребенка. Легко ли будет добраться до подложенной пеленки? Достаточно ли широкая горловина, есть ли удобные застежки?

Одежда для особых случаев. Дружеский совет детского врача: извлечение малыша из многослойной одежды, в которой его и не найдешь, - не лучший способ начать осмотр. Пожалуйста, сделайте доктору одолжение, приносите малыша в одежде, которую легко снять. Свободная одежда из двух частей лучше, чем тесная сплошная одежда на сложных застежках.

Выбирайте тонкий хлопок. Тонкая ткань с стопроцентным содержанием хлопка обеспечивает наибольший комфорт. Многих детей раздражает одежда из синтетической ткани, однако ночные рубашки в соответствии с федеральными законами по технике безопасности должны быть не из легковоспламеняющегося материала. К счастью, сейчас начинают появляться устойчивые к возгоранию материалы из чистого хлопка.

Закажите пеленки. За пару недель до родов позвоните в местную службу проката пеленок, узнайте, какие пеленки они могут предложить и каковы сроки выполнения заказов. Мы советуем вам выбрать мягкие хлопчатобумажные пеленки для дома, а одноразовые использовать, когда вы куда-нибудь идете. Со временем вы увидите, какие пеленки больше подходят вашему ребенку.

Мебель для ребенка

Варианты бесконечны - в этом-то все дело. Помните о своих кредитных карточках, когда вы начнете путешествие по этой

фантастической стране журнальных картинок. Вы увидите величественного вида детскую кровать на четырех тумбах, в которой, возможно, спали десятки младенцев разных поколений. Или деревенский вариант - собрание плетеных кроваток и лоскутных одеял. На десерт вам предложат кроватку белого цвета, оставляющую впечатление чего-то нежного и пухлого. В идеальной детской, созданной вашим воображением, мать сидит в кресле-качалке у кроватки засыпающего малыша и читает ему детскую книжку. Мы продолжаем приятное воображаемое путешествие, но в мир мечты врывается отец со своими прозрачными намеками: «Я могу починить... или покрасить... и помни, нам еще нужен гараж».

Вы упорно продолжаете искать идеальный для вас вариант, листаете журналы с изображениями детской мебели, представляете себе, как бы выглядело ваше драгоценное дитя в каждом из этих уголков. Но появляется ваша подруга и дает новое направление вашим мыслям. «Пастельные тона не в моде, можно белое с черным», - говорит она и превозносит достоинства контрастных полос и точек, которые, как доказано, способствуют умственному развитию малыша. Вы не совсем уверены в том, что детская кроватка должна помогать ребенку думать, а не спать. Детская, наводящая на мысли о зебре или далматинском доге, не совсем то, что виделось вам.

Вы неотступно думаете все о том же, мысленно перебираете цвета и стили. И когда уже готовы решиться на что-то, неожиданно встречаетесь с группой опытных родителей, которые уж точно хорошо знают, что нужно. Ваш врач-педиатр напомнит, что надо подумать и о безопасности ребенка. Папа предложит купить самое необходимое, а остальные деньги потратить на маму. Ваш философски настроенный друг предупредит, что ребенок, спящий вместе с родителями, вырастет несамостоятельным. А ваша мама вспомнит, что вы как раз были когда-то таким требующим особого внимания ребенком, который желал спать, только прижавшись к мамочке с папочкой, и не признавал ни колыбели, ни кроватки. И вы начинаете задумываться: «А так ли хороши все эти детские на картинках? Моему ребенку они могут не подойти. Может быть, лучше подождать и посмотреть, где ему понравиться спать?»

Теперь вы рассуждаете по-прежнему замечательно, но практично: «Возможно, мы возьмем на время кроватку для малыша и купим большую кровать для нас». Но вот приходит крестная мать - добрая волшебница, которая и определяет счастливый конец. Она говорит: «Радуйтесь, вот вам на вашу детскую».

РЕБЕНОК РОДИЛСЯ: ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ С САМОГО НАЧАЛА

Пока вы носили ребенка, время тянулось медленно-медленно. Казалось, день родов никогда не придет. И вот этот долгожданный час настал, все произошло очень быстро. Вчера вы еще были в звании беременной, а сегодня вы - мама.

ПЕРВЫЕ МИНУТЫ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Ребенок покидает чрево матери и начинает дышать воздухом - нужно, чтобы он попал в хорошие руки.

Первые события

Первое, что надо сделать, когда ребенка, наконец, подхватывают на руки, - это убедиться, что с ним все в порядке и что он здоровенький. При рождении рот и нос ребенка заполнены околоплодными водами (амниотическая жидкость). Акушерка отсасывает эту жидкость, открывая путь воздуху. Ребенок впервые «сморкается» через несколько секунд после рождения, - иногда даже когда родилась только головка, а остальная часть тела еще внутри. После отсасывания жидкости из дыхательных путей ребенка акушерка пережимает и перерезает пуповину, и начинается жизнь не в утробе матери. - Иногда эти процедуры производят с ребенком, лежащим на вашем животе, - этой мягкой подушке, с которой малыш и начинает новую жизнь.

Первые прикосновения

Рождение ребенка неразрывно связано с прикосновением рук. Во время родов многие матери наклоняются и дотрагиваются до головки ребенка, когда она показывается из родового канала; похоже, это инстинктивная потребность. (Если период схваток-потуг оказывается длительным, прикосновение к маленькому участку головки ребенка, которая еще не вся вышла, придает матери силы.) Некоторые врачи-акушеры приветствуют, когда отцы дотрагиваются до головки не полностью родившегося ребенка или даже разрешают проводить рукой по тельцу, выскальзывающему из родового канала, причем у отца появляется ощущение участия в родах.

Я отчетливо помню чувства, которые испытывал при рождении нашего шестого ребенка, Мэтью. Врач опоздал, и я удостоился привилегии подхватить нашего ребенка. (Когда я хвастался друзьям, что я родил ребенка, Марта тут же поправляла меня. Она родила Мэтью, а я подхватил. Марта права: почему отец должен получать все похвалы, когда всю работу делает мама?) Еще я помню восторженное чувство, которое испытал, когда мои руки впервые легли на головку моего сына. Это особенная связь, которая образуется в момент рождения; эту связь мы все еще ощущаем и много лет спустя. Это первое прикосновение Мэтью никогда не вспомнит, а я никогда его не забуду.

Так как я приобрел опыт в подхватывании новорожденного, я так же сторожил появление на свет наших седьмого и восьмого ребенка (я присутствовал и при рождении нашей приемной дочки). Многие врачи-акушеры в наши дни позволяют отцам таким необычным образом ощутить неразрывную связь со своим

ребенком. Такой первый контакт не для всех отцов (и матерей тоже), но если для вас это важно, попросите, чтобы вам это разрешили.

Первая смена обстановки

После того как пуповина пережата и перерезана, ребенок совершает самый важный переход в своей жизни - от плацентарного дыхания к дыханию воздухом. Некоторые дети сразу начинают плакать. Другим надо дать несколько глотков кислорода и стимулировать начало дыхания.

Первая встреча

Со словами «все системы работают» (врачебный жаргон, означающий, что ребенок порозовел и хорошо дышит) врач кладет младенца на ваш живот - кожа к коже, головка ребенка покоится между ваших грудей - и накрывает новорожденного теплым поглощающим влагу полотенцем, чтобы осушить его и не дать ему замерзнуть. Помогите младенцу устроиться щекой к груди и лизать или сосать ваш сосок. Если он беспокоен и продолжает кричать, так это потому, что ему только что крепко досталось. Положите свою теплую руку на спинку ребенка - это даст ему ощущение безопасности. Ему спокойно, тепло, он ритмично сосет, и его нервы успокаиваются после стресса, испытанного при родах.

То, как обошлись с ребенком, имеет смысл не только с психологической, но и с медицинской точки зрения. Новорожденные зябнут. В положении на животе матери щечкой к ее груди они согреваются теплом, идущим от нее. - Сосание стимулирует выработку окситоцина - гормона, способствующего сокращению матки и уменьшению послеродового кровотечения.

Эта первая встреча должна быть интимной. После того как врач убедится, что с матерью и ребенком все в порядке, и над сценой появления на свет опускается занавес, наступает семейный час - вы остаетесь только втроем: мама, папа и новорожденный (и другие дети, если они хотят и им позволяют). Это особое время семейной близости, ее не следует прерывать обычными процедурами.

Первые впечатления

Сразу после появления на свет у новорожденных обычно страдальческое выражение: болезненная гримаска, наморщенный лоб, заплывшие глаза, напряженные ручки и ножки, сжатые кулачки. А уже через несколько минут младенцы выглядят спокойно-сосредоточенными. Это основное состояние новорожденного, оно наилучшим образом способствует его взаимодействию с новым окружением. Ребенок спокоен, но внимателен, глаза широко открыты и ищут другие - пусть это

будут ваши глаза. Ребенок смотрит вам в глаза, уютно пристраиваясь у вашей груди, его кулачки разжимаются, он расслабляется и мирно покоится на вашем теле. В этой интимной близости нуждаются оба: ребенку нужны тепло и покой, а матери нужно ощущать тельце малыша. Во время этого первого общения ребенок воспринимает звук вашего голоса, ваш запах, чувствует тепло кожи и сладкий вкус первой пищи. Он продолжает сосать, вы продолжаете приходить в себя, вам обоим хорошо. - Примерно через час после рождения ребенок засыпает.

Первые чувства

Попробуйте представить себе, что чувствует ваш ребенок во время этой первой встречи. Ему постарались смягчить переход из убежища внутри матери в убежище, созданное вашей кожей, руками, грудью. Тяжелые переживания сменяются покоем, теплом, уютом, малыш узнает, что мир снаружи - хорошее, удобное место. Прежние связи сохраняются, изменилось лишь то, как они проявляются.

Новорожденный, которого вы теперь видите, - это тот ребенок, которого вы чувствовали днем и ночью, кого вы уже знали и, вот, наконец, встретились с ним. Мы заметили, что в первый момент мать и отец смотрят на своего новорожденного как бы через широкоформатный объектив и видят общую картину уникальности этого нового человечка. Затем они постепенно начинают замечать частности. Прежде всего молодые родители подмечают фамильные черточки: «У нее твои уши», - говорит мама отцу. «У нее бабушкин нос», - может воскликнуть папа.

СВЯЗЬ МЕЖДУ МАТЕРЬЮ И РЕБЕНКОМ - ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ

Связь (bonding) - термин, обозначающий состояние эмоциональной близости между родителями и ребенком в момент рождения, стал широко известен в 80-е годы. Концепция связи была предложена докторами М. Клаусом и Дж. Кеннеллом в их классической книге «Узы, соединяющие мать и дитя». - Эти ученые утверждают, что у людей, как и у животных, сразу после рождения существует некоторый «период повышенной чувствительности восприятия», во время которого матери и новорожденные запрограммированы на контакт друг с другом и на заботу друг о друге. Сравнивая пары мать - дитя, которые сразу после появления ребенка были неразлучны, с теми, которые не контактировали, они сделали вывод, что позднее первые оказывались более привязанными друг к другу.

Когда эта идея проникла в родовые палаты, к ней отнеслись неоднозначно. Родители и педиатры восприняли ее с энтузиазмом - большей частью потому, что в ней был смысл. Исследователи поведенческих реакций скептически отнеслись к

тому, что первые часы, проведенные матерью и ребенком вместе, могут иметь долговременный эффект.

Мы тщательно изучали концепцию связи. Мы изучали работы других исследователей и сами проводили наблюдения и пришли к выводам, которые, как мы надеемся, вполне обоснованы.

Связь матери и новорожденного

Эмоциональная близость по существу есть продолжение отношений, которые начали складываться во время беременности, она укреплялась от постоянного осознания растущей внутри матери новой жизни. Физические и химические изменения, происходящие в вашем теле, напоминают вам о присутствии ребенка. Рождение цементирует связь, превращает ее в реальность. Теперь вы можете видеть и беседовать с маленьким человечком, который раньше был только «выпуклостью», чьи движения вы ощущали внутри себя, чье сердцебиение слышали с помощью медицинских приборов. Эмоциональная близость трансформирует вашу животворную любовь к существу внутри вас в заботливую любовь к существу вне вас. Когда ребенок был внутри, вы отдавали ему свою кровь; когда он снаружи, вы отдаете ему молоко, ваши глаза, ваши руки, ваш голос - всю себя.

Эмоциональная близость матери и новорожденного объединяет их снова.

Изучение связи матери и ребенка явилось катализатором ориентированной на семью организации родовспоможения в больницах. Новорожденных перевели из детских комнат в палаты к матерям. Матерям вновь вернули их главенствующую роль в уходе за новорожденными.

Неразрывная связь матери и ребенка не возникает сразу и навсегда. Хотя нет достаточных оснований, чтобы утверждать, что отлучение матери от ребенка в момент его появления на свет негативно влияет на дальнейшие отношения родителей и детей, мы считаем, что возникновение эмоциональной близости в этот период биологически обостренной чувствительности восприятия обеспечивает хороший старт для формирования дальнейших взаимоотношений. Но нельзя думать, что эти начальные отношения раз и навсегда цементируют взаимосвязь родителей и ребенка. Переоценка начального периода вызывает чувство безнадежности у матерей, которые из-за осложненных родов были временно разлучены с малышами. Распространение такого неправильного понимания роли начального периода для складывания дальнейших отношений вызвало эпидемию меланхолии у матерей, которым делали кесарево сечение, и у матерей недоношенных детей, переведенных в палаты интенсивной терапии.

Что можно сказать о детях, которые в силу разных причин (например, преждевременных родов или кесарева сечения) оказались временно разлученными с матерями? Можно ли восполнить ущерб, вызванный потерей периода раннего контакта? Без всякого сомнения, можно, особенно если не поддаваться унынию. Концепция создания эмоциональной близости в абсолютно критический период, сейчас или никогда, ошибочна. Рождение, младенчество, детство - существует много периодов, в течение которых укрепляется контакт матери и ребенка. Если следовать нашему методу сближения, создающему неразрывные связи между матерью и ребенком, то после их воссоединения потеря столь значимого периода ранних контактов постепенно компенсируется. Мы знаем родителей, усыновивших детей недельного возраста, которые после первого контакта с ними проявляли такие глубокие чувства, такую заботу, которые ничуть не уступали чувствам биологических родителей в момент рождения ребенка.

Новорожденные и отцы

Большинство исследований относились к связи матери и ребенка, тогда как об отцах в них только упоминалось с должным почтением. В последние годы отцы также стали объектом пристального внимания и даже заслужили специальный термин для обозначения отношения с младенцем в момент рождения - «всепоглощающее внимание». Мы привыкли говорить о помощи, оказываемой отцами, теперь мы говорим о всепоглощающем внимании, означающем высшую степень вовлеченности в родительские обязанности и радости. Этот новый термин означает не только то, что отец делает для ребенка (держит его на руках, успокаивает), но и то, что ребенок делает для отца. Близкий контакт с ребенком после рождения развивает в отце тонкость чувств.

Считается, что отцы, когда им поручают детей, не столько нянчат их, сколько сторожат. Они на вторых ролях, помогают матери, пока она возится с ребенком. Это не совсем так. У них свой подход к ребенку, и ребенок нуждается в них.

Изучение поведения отцов показывает, что, когда им дают возможность активно участвовать в уходе за новорожденными, они становятся такими же заботливыми няньками, как и матери. Они могут быть немного менее расторопны, медленнее раскрываются, чем матери, но способны на глубокую привязанность к совсем крошечным детям.

Связь с ребенком после кесарева сечения

Кесарево сечение - хирургическая операция, но это прежде всего роды, не стоит об этом забывать. Если необходимо кесарево

сечение, это не означает потерю связи с ребенком; просто она немного сдвигается во времени и изменяются роли. Отцам в настоящее время позволено присутствовать при родах путем кесарева сечения, и приятно видеть отца с новорожденным во время таких родов. Здесь открываются возможности, помогающие установить ранний контакт с малышом.

Советы матери. При использовании местной анестезии, так называемой эпидуральной анестезии, вы утрачиваете чувствительность от пупка до кончиков пальцев. В отличие от общей анестезии, которая погружает вас в сон на время родов, эпидуральная анестезия дает возможность не спать во время хирургической процедуры и, несмотря на операцию, радоваться появлению ребенка. Время контакта с новорожденным будет ограничено, так как вы еще очень слабы. Вы сможете подержать малыша только одной рукой, так как другая будет занята капельницей. Лишь несколько минут вы проведете с ребенком щека к щеке, рассматривая друг друга. Важно, что вы почувствовали друг друга сразу же после рождения ребенка. Хотя после кесарева сечения контакт с малышом налаживается по-другому, он все же состоялся. (О том, как наладить кормление грудью после кесарева сечения.

Советы отцу. Во время операции вы сможете сидеть у края стола и держать жену за руку. В момент рождения вы сможете заглянуть за стерильные простыни и увидеть, как извлекают вашего ребенка. Малыша немедленно поместят в специальный подогреваемый бокс, отсосут околоплодные воды, если нужно, дадут кислород и убедятся, что все системы работают нормально. - После того как все необходимое для него будет сделано (что обычно отнимает намного больше времени, чем при нормальных родах), вы или врач подносите ребенка к матери, чтобы она могла немного побыть с ним и почувствовать его близость. Когда операция будет закончена и вашу жену перевезут в послеоперационную палату, вы с ребенком сможете пройти в детскую и заняться с ним. Подержите ребенка, побаюкайте, поговорите с ним, спойте песенку. Если ребенок нуждается в специальной помощи, вы сможете посидеть неподалеку от изолятора - вас позовут, когда будет можно. Вы сможете потрогать своего ребенка, малыш услышит ваш голос. Вы обнаружите, что он будет реагировать на ваш голос, который все время слышал в утробе матери. Я заметил, что отцам, которые имеют возможность коснуться новорожденного руками и понянчиться с ним сразу после рождения, легче наладить связь с ребенком позднее.

В свою бытность главным врачом отделения новорожденных

университетской больницы и главным врачом отделения новорожденных в местной больнице в Сан-Клементе (штат Калифорния) я неоднократно присутствовал при кесаревых сечениях и лично сопровождал многих отцов (одни шли охотно, другие - не очень) из операционной в палату для новорожденных. Вот история с Джимом и его ребенком. Я познакомился с Джимом и его женой Мэри в дородовой период, и Мэри поделилась со мной, что ее муж равнодушно относится к ее беременности и не хочет присутствовать при родах. Она не сомневалась, что он будет одним из тех отцов, которые начинают интересоваться своим ребенком не раньше, чем когда тот подрастет настолько, что сможет бросать футбольный мяч. Джим считал, что роды - чисто женское дело, а он может подождать в приемной. Когда выяснилось, что Мэри нужно делать кесарево сечение, я убедил Джима, что он должен находиться в операционной и присутствовать при рождении ребенка. После того как малыш появился на свет и все его системы заработали нормально, я завернул его в два теплых одеяльца и проследил, чтобы то время, пока завершалась операция, Мэри, Джим и их старшая дочка, Тиффани, пообщались с новорожденным. Затем я попросил Джима пройти со мной в палату для новорожденных. Меня совсем не удивило, что его первоначальное нежелание принимать участие в родах полностью испарилось. Джим все еще был под впечатлением операции, но охотно последовал за мной.

В палате я сказал Джиму: «Я должен присутствовать при других родах. Нужно, чтобы кто-нибудь побыл с ребенком, потому что дыхание у новорожденных лучше налаживается, когда их поглаживают и разговаривают с ними». - Я подсказал Джиму, что он должен делать - прикоснуться к малышу, погладить спинку, помурлыкать песенку, т.е. отнестись с той любовью и заботой, на какие он способен. Он огляделся, как бы убеждаясь, что никто из приятелей его не видит, и согласился на эти «женские» штучки. Я вернулся через полчаса - Джим напевал песенку и поглаживал ребенка, словно они наконец нашли друг друга. Я сказал ему, что такое начало много значит для будущего. На следующий день, когда я делал обход и подошел к Мэри, она воскликнула: «Боже, что случилось с моим мужем? Он не отходит от ребенка. Он просто прилип к нему. Он бы кормил его грудью, если бы мог. Я никогда не думала, что этот здоровенный парень может быть таким нежным».

Еще несколько советов

Попросите отложить обычную обработку. Зачастую сестра, принимающая роды, сразу после рождения ребенка начинает заниматься им - делает укол витамина К, вводит в глаза

обеззараживающее средство и только затем передает матери. Попросите сестру отложить эти процедуры примерно на час, чтобы малыш мог насладиться первыми материнскими ласками. После обеззараживания глаз ребенок временно хуже видит или закрывает глаза. Ребенку важны первые впечатления от матери, нужно, чтобы он видел ее.

Оставайтесь вместе. Попросите врача и сестру положить ребенка на ваши живот и грудь сразу после рождения или после перерезания пуповины и отсасывания околоплодных вод, если с вами и с ним все в порядке.

Пусть ребенок сосет грудь сразу после рождения. Большинство детей просто лижут сосок, но есть и такие, которые сразу начинают жадно сосать. Как уже говорилось, такое стимулирование соска вызывает выработку гормона окситоцина, который способствует сокращению матки и уменьшению послеродового кровотечения. Стимулируется также выработка пролактина, который ускоряет появление молока.

Прикасайтесь к ребенку. Вам приятно чувствовать, что малышу хорошо лежать так, как он устроился: животик к животику, щечка к груди; поласкайте все его тельце. Мы заметили, что матери и отцы по-разному проявляли свою нежность. Молодые мамы обычно ласкали все тельце ребенка, осторожно касаясь его кончиками пальцев. Отцы чаще клали свою ладонь на головку ребенка, как бы показывая готовность защитить этот росточек жизни, который они породили. Поглаживание тельца, помимо удовольствия, приносит малышу пользу. Кожа очень богата нервными окончаниями. Когда ребенок начинает дышать воздухом, сначала он дышит нерегулярно, поглаживание стимулирует нервные окончания, делает дыхание более ритмичным - вот такое это лекарство, родительские прикосновения.

Смотрите на новорожденного. Новорожденный лучше всего видит на расстоянии от 8 до 10 дюймов (от 20 до 25 см). Удивительно, но это соответствует расстоянию от соска до глаз матери во время кормления. Подержите малыша перед собой, поддерживая его головку так, чтобы ваши глаза встретились. Получите удовольствие от такого визуального контакта в течение короткого времени, пока ребенок после рождения спокойно внимает всему (затем он крепко засыпает). Глядя в глаза ребенка, вы испытываете прилив материнских чувств.

Говорите с новорожденным. В течение первых часов и дней после рождения между мамой и ребенком начинается свой особый разговор. Исследования показали, что при звуках голоса матери ребенок успокаивается и начинает ритмичнее дышать.

КТО ПРИСМОТРИТ ЗА ВАШИМ МАЛЫШОМ?

Несомненно, связь с малышом не только не кончается в миг его рождения, наоборот, она только начинается! Визуальные, тактильные, обонятельные и звуковые впечатления, сосание груди так объединяет вас с ребенком сразу после рождения, что у вас появляется желание не расставаться с этим крошечным существом, которое благодаря вам появилось на свет. Вы и не должны расставаться. Мы советуем здоровым мамам и здоровым новорожденным все время, пока они в больнице, находиться вместе.

Кто будет заботиться о ребенке сразу после его появления на свет, зависит от вашего здоровья, здоровья ребенка и ваших чувств к нему. Одни новорожденные совершают переход из чрева матери на белый свет без каких-либо осложнений, другие в течение нескольких часов нуждаются в дополнительном согревании, кислороде, удалении околоплодных вод и других мероприятиях по стабилизации работы всех жизненных систем. Затем ребенка возвращают матери.

Чувства, испытываемые после рождения ребенка, так же индивидуальны, как чувства после любовной близости. Многие матери начинают сразу же светиться материнством, они радостно взволнованы, как спортсмен после победного финиша. Это любовь с первого взгляда, они не могут дождаться, когда их руки ощутят тельце ребенка, они начинают нянчить малыша через доли секунды после рождения.

Другие испытывают облегчение, что роды позади, что ребенок родился нормальным. Теперь они больше всего хотят поспать и прийти в себя. Как сказала одна мать после затянувшихся нелегких родов: «Дайте мне поспать несколько часов, принять душ, причесать волосы - и я займусь ребенком». - Если вы испытываете то же, отдыхайте, вы заслужили отдых. Не надо принуждать себя заниматься малышом, если ни ваше тело, ни ваши чувства не готовы к этому. Пока мама отдыхает, в контакте с ребенком может находиться отец. Важно, чтобы в этот период повышенной восприимчивости, длящийся 12 часа после рождения, когда ребенок не спит, а внимательно наблюдает, с ним был бы кто-нибудь из родителей. Нет ничего печальнее видеть малыша, которому всего час от роду, а он одиноко лежит в детской комнате с широко открытыми голодными глазами и общается взглядом лишь с пластиковыми бортиками своей постели. Обязательно пусть кто-нибудь побудет с ребенком - мама, отец или даже бабушка.

В зависимости от медицинских показаний и вашего самочувствия возможно несколько вариантов ухода за ребенком

во время его пребывания в больнице - от палаты для новорожденных до постоянного нахождения с матерью.

Новорожденные в детской палате

В этом случае за ребенком ухаживают медицинские сестры, которые приносят младенца матери каждые 34 часа по графику. Когда я был главным врачом отделения новорожденных при университетской больнице, я резко выступил против такого порядка. Я требовал, чтобы здоровые младенцы находились с мамами, а на попечение медсестер передавали лишь заболевших детей или детей больных матерей. Наши медицинские сестры знали, что лучшее лекарство для ребенка - это быть вместе с мамой, но им самим нравилось ухаживать за новорожденными. Как только эти сестры утром видели, что я подъехал к больнице, чтобы провести обход, они, пока я ставил машину на обычное место, быстренько относили детей их мамам и показывали мне почти пустую палату для новорожденных. Иногда я входил через заднюю дверь и ловил их на этом занятии - им хотелось больше быть мамами, чем медсестрами по уходу за новорожденными.

Я недаром поставил сестринский уход за ребенком на последнее место. Не только потому, что мать в этом случае лишена возможности заботиться о ребенке, которого она так долго вынашивала. Я искренне убежден, что и матери, и ребенку в этот важный период, когда они оба так нуждаются друг в друге, лучше быть вместе. Когда ребенка приносят матери по графику, она как бы отходит на вторую роль. Я постоянно советовал нашим сестрам: «Пожалуйста, не считайте, что время, которое ребенок проводит с матерью, это лекарственное средство, которое нужно давать в определенных дозах и в определенное время».

Мать и ребенок вместе большую часть времени

При таком режиме новорожденный проводит большую часть дня с мамой, а ночь в детской, и, если возникает необходимость, его приносят матери для ночного кормления. Звучит хорошо, не правда ли? Вы можете отдохнуть, спокойно поесть, вашего ребенка приносят вам, когда вы нажимаете на кнопку. На деле все обстоит не столь уж заманчиво и для ребенка, и для матери. Некоторые новорожденные первые день-два много спят, они не кричат, требуя, чтобы их покормили, и сердобольные сестры часто «пропускают» кормление и не приносят ребенка матери, а ночью прикармливают его из бутылочки. Получается, что дети больше времени проводят в палате для новорожденных, чем с мамами. И в первом варианте и во втором мамы и новорожденные могут уйти из больницы чужими друг другу. Им придется заново учиться налаживать свои отношения дома.

Описанный только что режим оправдывает себя, если

используется временно, после затянувшихся или осложненных родов, когда мама или ребенок нуждаются в лечении. В такой ситуации я обычно отдавал распоряжение перевести ребенка к матери, как только у него все наладится, а мать будет в состоянии им заниматься.

Ребенок и мать вместе все время

Мы считаем, что такой режим лучше всего подходит большинству мам и новорожденных. Он позволяет вам следовать материнским инстинктам и указаниям ваших гормонов. Наш опыт и опыт других исследователей показал, что мамы и новорожденные, находящиеся в одной палате, получают целый ряд преимуществ:

- Новорожденные выглядят более удовлетворенными, потому что взаимодействуют с одной нянькой - своей мамой.

- Меняется поведение ухаживающего персонала. Больше внимания и заботы оказывается матери, которая в свою очередь чувствует себя лучше и может уделить больше внимания ребенку.

- Новорожденные меньше плачут, у них скорее налаживается цикл бодрствования и сна. Новорожденных, находящихся в больших палатах, часто успокаивают, проигрывая ленту с записью биения человеческого сердца или музыки.

Ребенок, находящийся с матерью, успокаивается не электронным прибором, а естественными и знакомыми звуками - они помогают лучше.

- У матери меньше проблем с кормлением грудью. У нее скорее появляется молоко, и ребенок выглядит более довольным.

- Новорожденные меньше желтеют, возможно, потому, что они получают больше молока.

- Матери обычно меньше устают. Они испытывают меньше беспокойства, не думают о том, как там их малыш в детской палате, а в первые несколько дней новорожденные в любом случае большую часть времени спят. Неверно распространенное мнение, что матерям, дети которых находятся в отдельной палате, удается лучше отдохнуть.

- Матери покидают больницу в лучшем состоянии. В случае, когда они разделены с детьми, персонал послеродовой палаты имеет дело с мамами, а сестры палаты для новорожденных все внимание отдают детям. Когда мамы и новорожденные все время вместе, профессиональное внимание уделяется и советы даются взаимодействующей паре: мать-дитя.

- У матерей, дети которых все время с ними, реже развивается послеродовая депрессия.

ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА ВЫЗЫВАЕТ ОТВЕТНУЮ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Постоянное присутствие ребенка особенно полезно для женщин, которые не сразу обретают радость в материнстве. Однажды во время обхода я посетил Джен, впервые ставшую матерью, и нашел ее в очень плохом расположении духа. «Что-то не так?» - спросил я.

Она призналась: «Эти чувства, которые я должна испытывать к ребенку, - у меня их нет! Я нервничаю, я вся в напряжении и не знаю, что делать».

Я постарался ободрить Джен: «Любовь с первого взгляда приходит не ко всем, это относится и к родительской любви. Для некоторых матерей и их малышей это долгий и медленный процесс. Не беспокойтесь, ваш ребенок поможет вам. Но вы должны создавать условия, которые позволят включиться системе взаимной привязанности». И я стал объяснять.

Все дети от рождения наделены специфическими чертами и свойствами, которые определяют как поведение, вызывающее ответную привязанность. Это также такие свойства и такое поведение, которые сообщают тому, кто заботится о малыше, о его присутствии и побуждают, подобно магниту, подойти к нему. К упомянутым чертам относятся округлые формы глаз ребенка, его щек, тельца; нежность его кожи, довольно большие глаза, проникающий взгляд, необыкновенный запах новорожденного, и, возможно, самым важным является язык, которым ребенок объясняется, - плач и звуки, издаваемые ребенком, собирающимся заплакать.

Вот как работает линия связи между матерью и ребенком в этот самый первый период их взаимодействия. Звуки, издаваемые плачущим ребенком, действуют на чувства матери. Здесь есть и физическая и психологическая составляющие. Как уже упоминалось в главе 1, плач ребенка вызывает у матери прилив крови к груди, сопровождаемый биологическим побуждением взять малыша на руки и нянчить его. Это один из самых ярких примеров того, как биологические сигналы, идущие от ребенка, включают биологическую реакцию матери. Нет в мире других таких сигналов, которые вызывали бы у матери столь сильный отклик, как плач ее ребенка. Только в этот ранний период жизни малыша его плач с такой силой влияет на мать и заставляет ее действовать.

Проследим, что происходит, когда ребенок и мать находятся вместе. Малыш начинает плакать. Мать, поскольку она рядом и настроена на восприятие ребенка, берет его и начинает кормить. Младенец перестает плакать. - Когда ребенок снова просыпается, начинает извиваться, делает гримаску и затем плачет, мать реагирует точно так же. В следующий раз мать замечает сигналы,

предшествующие плачу. Когда ребенок просыпается, начинает извиваться и кривит лицо, она берет его на руки и кормит до того, как он заплачет. Она научилась читать подаваемые ее ребенком сигналы и соответствующим образом откликаться на них. После того как такой диалог повторяется между матерью и ребенком много раз, они начинают работать как единая команда. Ребенок учится подавать более четкие сигналы, мать - быстро отзываться на них. Так как плач вызывает гормональный отклик в организме матери, у нее начинается прилив молока к груди, мать и ребенок находятся в биологическом равновесии.

Теперь представим себе, что происходит, когда ребенок находится в палате для новорожденных. Младенец лежит в пластиковой коробочке. Он просыпается, он голоден и плачет вместе с другими двадцатью голодными младенцами, которые к этому времени разбудили друг друга. Добрая и заботливая сестра слышит плач и спешит на зов, она делает все, что может успеть. Но у нее нет биологической привязанности к данному ребенку, она не запрограммирована на сигналы конкретного новорожденного, содержание гормонов в ее организме не меняется при звуках плача. Она относит к матери плачущего голодного малыша в установленное время. Проблема в том, что плач ребенка имеет две стадии: первые звуки плача вызывают чувство приязни, а затем, когда плач становится раздражительным, это может отталкивать.

Из дневника Марты: «Я посмотрела в глаза моего новорожденного и поняла, что чувство голода - новое для него. Он никогда не знал его раньше и не знает, что я могу быстро избавить от него. Голодный ребенок сначала беспокоен, потом быстро начинает просто неистовствовать. Я старалась успеть до того, как это произойдет».

Мама, которая пропустила первый выход на сцену в этом биологическом действии, потому что ее не было рядом, когда ребенок начал плакать, тем не менее должна заняться им несколькими минутами позже. К тому времени, когда малыша принесут к матери, он может продолжать плакать, или снова заснет, или встретит мать более или менее интенсивными и беспокойными всхлипываниями. Мама, которая биологически связана с ребенком, слышит этот сердитый плач, но, вероятнее всего, он волнует и огорчает ее, а не вызывает прилива нежности. Хотя у нее есть грудь, чтобы дать ребенку и успокоить его, она может быть столь уставшей и взвинченной, что молоко не пойдет, а ребенок расплачется еще сильнее. Мама начинает сомневаться в своей способности успокоить малыша, и он проводит все больше времени в детской палате, где, как кажется матери,

«специалисты» лучше позаботятся о нем. Мама не может видеть сигналов, подаваемых ребенком, связи между ними рвутся, они уходят домой из больницы, не поняв и не узнав друг друга.

Совсем иначе обстоит дело с ребенком, который пребывает вместе с матерью. Сигналы, которые предшествуют плачу, улавливаются матерью, и она прикладывает его к груди до того, как плач (сигнал, призывающий на помощь) перейдет в отчаянный рев. Таким образом и мать, и ребенок выигрывают от нахождения вместе. Младенцы меньше плачут, матери не раздражаются, меньше сил тратят на то, чтобы успокоить малыша, реже наблюдается синдром дистресса новорожденных (беспокойство, спастические боли в животе, непрерывный плач). У нас принято говорить, что дети, содержащиеся отдельно, плачут сильнее, а дети, находящиеся вместе с мамами, плачут лучше.

Происходит взаимное приспосабливание. Проводя все время вместе и ведя непрерывный диалог сигналов-ответов, мать и ребенок учатся приспосабливаться друг к другу и открывают в себе лучшие стороны.

КАК ВЫГЛЯДИТ НОВОРОЖДЕННЫЙ

Первая статистика

Примерно 5% доношенных новорожденных соответствуют приведенным здесь данным: - Весят от 2,5 до 4,1 кг (в среднем 3,4 кг) - Имеют длину от 46 до 55 см (в среднем 51 см) - Окружность головки варьирует от 32,5 до 37,5 см (в среднем 35 см)

Частота дыхания и биения сердца у новорожденных в 2 раза больше, чем у взрослых.

Давайте немного рассмотрим новорожденного ребенка и потрогаем его.

Голова. Асимметричная тыквообразная форма головы вызвана смещением костей черепа при прохождении через родовой канал. Если вы положите ладонь на головку вашего ребенка, то сможете ощутить выступы, которые образовались в результате частичного наложения костей черепа в результате сдавливания во время родов. Деформация головки более заметна у младенцев с более крупной головой и после длительных родов; создается впечатление, что ребенок также сильно потрудился при своем рождении. Меньше деформация у детей, которые шли через родовые пути не головой, а ножками и ее может вовсе не быть у детей, появившихся на свет путем кесарева сечения. - Деформированная головка за несколько дней принимает округлую форму.

Череп. Ваша ладонь продолжает нежно перемещаться по головке и в центре ее обнаруживает относительно мягкий

участок, называемый родничком. Иногда можно заметить и почувствовать пульсацию под этим участком кожи. - Второе мягкое пятно можно обнаружить по центру головки ближе к ее задней части. Эти мягкие участки можно трогать, мыть. Под ними находится прочная мембрана. Наслаждайтесь прикосновениями к ним, постепенно они уменьшаются - по мере того, как растут кости черепа. Ребенок может родиться и безволосым и с целой копной волос, спутанных и всклокоченных. - Сестры, первые парикмахеры ребенка, быстро приведут волосы в порядок, и он предстанет перед вами уже гладко причесанным. На черепе ребенка вы можете заметить «гусиное яйцо» - мягкую опухоль, образовавшуюся от скопления жидкости во время родов. Это порвались мелкие кровеносные сосуды. Иногда опухоль рассасывается в течение нескольких месяцев и может стать твердой на ощупь, так как кальцифицируется. Очертания головки вашего малыша быстро изменяются. Запоминайте эти черточки, которые вскоре исчезнут.

Глаза. Ваш первый взгляд может оказаться самым острым. Вы увидите припухшие веки, щелочки глаз, так как только что родившийся младенец прикрывает глаза, зажмуриваясь от яркого света. Глаза обычно синие или серые, взгляд новорожденного блуждает, он немного косит. В течение нескольких дней или даже недель веки могут нависать над глазами, младенец иногда открывает не оба, а только один глаз. Слезы в течение нескольких первых недель появляются редко, но на глазах иногда возникает липкая пленочка, которую легко вытереть. Хотя глаза вашего малыша большую часть времени могут быть закрыты, но в перерывах они широко распахнуты и спокойны, ребенок наслаждается, встречаясь взглядом с другими глазами - вашими.

Личико. Черты лица могут носить следы сильного сдавливания – опухшие голубоватые веки, распухшие щечки с синеватым отливом, тоненькие штрихи лопнувших кровеносных сосудов, уплощенный нос, вдавленный подбородок, некоторая асимметричность. В течение первого дня жизни ребенок снимает с себя эту маску, опухоль постепенно спадает, лицевые кости становятся на место, черты лица меняются к лучшему. Фотоаппарат может, если вы захотите, сохранить для вас это первое лицо вашего малыша.

Кожа. Лаская тельце ребенка в первый раз, вы заметите, что кожа новорожденного покрыта беловатым липким веществом. Это так называемая первородная смазка, она защищает кожу плода в период его внутриутробной жизни от воздействия околоплодных вод и облегчает прохождение через родовой канал во время родов. Если вы проведете рукой вдоль спинки ребенка, погладите

его щечки и плечики, то почувствуете нежные волоски, называемые лануго. Наслаждайтесь ощущениями, которые вызывает шелк младенческих волосков, они тоже скоро исчезнут. Кожа у новорожденных имеет разный вид. - У крупных младенцев она может быть гладкой, хорошо наполненной, толстой, розовой или красноватой. У других новорожденных, особенно маленьких по размеру, кожа свободно прилегает, сморщенная. У некоторых кожа очень тонкая, с просвечивающими кровеносными сосудами, особенно заметными на носу, веках и тыльной части шейки.

Кожа новорожденного на разных участках тела имеет разную окраску, как если бы кровь еще не решила, как ей течь. Одни участки могут быть красными, другие - бледно-розовыми. Так как ручки и ножки - конечные пункты доставки крови, они будут холодными и голубоватыми в первые несколько часов и дней. Когда ребенок плачет, его кожа краснеет, а просвечивающие кровеносные сосуды, особенно в середине лба, выступают еще отчетливее (см. также описание обычных пятен на коже на с. 124). В первые 12 недели кожа может быть сухой, чешуйчатой, с трещинками, особенно на ладошках и ступнях. Не нужно никаких лосьонов.

Туловище. Большинство новорожденных выглядят пухленькими из-за больших участков с отложениями жира, называемых жировыми складками, в тыльной части шеи, по краям носа, в нижней части ручек, на щечках. Жировые складки вдоль плечиков не позволяют как следует рассмотреть короткую шейку новорожденного. Под действием гормонов матери молочные железы « могут быть припухшими, при этом может выделиться даже несколько капель молока. Если вы положите ладонь на сердце вашего ребеночка, то обнаружите, что оно бьется очень часто. В середине круглого животика торчит конец перерезанной пуповины с пластиковым зажимом на ней. Круглый животик и подтянутые ножки почти закрывают пах новорожденного. Когда младенец лежит на животике, ножки с подвернутыми внутрь ступнями подтянуты к туловищу.

Ручки. Кулачки плотно сжаты и притянуты к личику, когда ребенок лежит, расслабившись; некоторые новорожденные начинают исследовать свое личико руками уже в первые несколько часов после рождения. Они могут даже поцарапать свою тонкую кожицу ноготками (толщиной в бумажный лист), которые могут быть длинными. Кожа в нижней части ручек обычно голубоватая, в морщинках, с толстыми складками на запястьях.

Ступни. Как и ручки, ступни ног имеют голубоватый оттенок, сморщенные. Обычно они повернуты внутрь, и пальчики налезают

один на другой. - Над относительно маленькими пятками могут нависать складки кожи. Крошечные ноготки кажутся взрослыми, но это не так.

Ножки и ручки. Ножки подтянуты, как у лягушки, и согнуты в коленках, т.е. сохраняют положение, в котором были в утробе матери. Если вы поиграете с ручками и ножками ребенка, то обратите внимание, что они, как пружинки, возвращаются в то же положение, особенно если ребенок просыпается или беспокоен, но расслабляются и распрямляются, когда он крепко спит.

Половые органы. Половые органы у девочек (вульва) и мошонка у мальчиков очень часто бывают припухшими - это связано с избытком жидкости, образовавшимся при рождении, и повышенным содержанием гормонов в крови матери перед родами. Вульва приходит в норму в течение 1-й недели, но мошонка может оставаться опухшей еще недели и месяцы. Крайняя плоть обычно очень плотно прилегает к головке пениса.

ОБЫЧНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ОБРАБОТКИ НОВОРОЖДЕННЫХ

Во всех больницах и даже в ряде случаев, когда роды проходят не в больнице, для оценки общего здоровья новорожденного и в целях предотвращения заболеваний выполняются следующие процедуры.

Оценка по шкале Апгар

Сразу после рождения вашему ребенку поставят отметку - напоминание, что ваш новорожденный входит в количественный мир, где человеческие существа сравниваются и получают баллы от рождения и до конца жизни. Шкала Апгар, разработанная д-ром В. Апгар в 1952 г., позволяет быстро оценить начальное состояние здоровья вашего ребенка. Баллы, выставляемые в 1-ю минуту после рождения и затем через 5 минут, соответствуют частоте биения сердца, частоте дыхания, окраске кожи, мышечному тонусу и активности, реакции на раздражение.

Десять баллов - большая редкость.

Что означают баллы по шкале Апгар? Ребенок, которому выставили 10 баллов, здоровее того, которому выставили 8 баллов? Не обязательно! Шкала Апгар создавалась главным образом для медсестер, чтобы они могли быстрее определить, какой ребенок нуждается в большей помощи. Ребенку, получившему 5 баллов, нужно уделить больше внимания, чем малышу с 710 баллами. Баллы показывают, какой ребенок вызывает больше беспокойства. - Малыш, получивший 56 баллов через 1 мин после рождения, а через 5 мин - 710, будет отнесен к категории не вызывающих беспокойства. Ребенок, который начал с 5 баллов и имел те же 5 баллов через 5 мин после рождения, требует большего внимания: возможно, его поместят в

специальную палату и переведут к матери только тогда, когда все его системы начнут работать стабильно.

10 баллов встречаются редко. Даже новорожденные с розовой кожей по всему телу, которые нормально дышат, с хорошей частотой биения сердца, сильными мышечными движениями, громко плачущие, не получают максимума баллов. Так как системе кровообращения новорожденного требуется 5 мин, чтобы отрегулировать жизнь вне матери, совершенно нормально, что у новорожденного в течение нескольких первых часов ручки и ножки могут быть синенькими. К тому же некоторые младенцы после рождения совершенно спокойны. Мне приходилось видеть младенцев из числа самых здоровых, которые через 5 мин демонстрировали спокойное внимание, но теряли баллы по шкале Апгар, потому что «не плакали громко».

Баллы по шкале Апгар - не показатель умственных способностей, они предназначены для использования только в медицинских целях, но в течение многих лет их сообщают родителям, которые считают, что это нечто вроде теста на умственные способности - лишний источник беспокойства для родителей детей, получивших низкий балл. Между баллом по шкале Апгар и дальнейшим развитием ребенка редко бывает корреляция. Если у ребенка розовые губы и он нормально дышит, это только значит, что он здоровый новорожденный.

Витамин К

Новорожденному может недоставать витамина К. Сразу после рождения он получит инъекцию этого витамина, который улучшает свертываемость крови и уменьшает опасность кровоизлияния в жизненно важных тканях. Вы можете попросить сестру, чтобы она подождала делать укол, пока вы с малышом будете налаживать контакты. Но если мысль об уколе вашему ребенку, которому всего несколько часов от роду, слишком угнетает вас, имейте в виду, что недавние исследования подтвердили такую же эффективность дозы витамина К, вводимого орально (через рот).

Мазь для глаз

Чтобы защитить от микроорганизмов, которые могут попасть в глаза ребенку при прохождении по родовому каналу, ему за веко закладывают мазь, содержащую антибиотик эритромицин. Эта мазь безвредна для глаз, но зрение временно становится размытым. Поскольку вам с малышом очень важно встретиться взглядом сразу после его рождения (один из существенных моментов при установлении контакта), можете без вреда для ребенка попросить сестру ненадолго отложить эту процедуру. (Раствор азотнокислого серебра, раздражающий глаза ребенка и

поэтому вызывающий беспокойство родителей, больше в подобных случаях не используется.)

Анализ крови

Сразу после рождения берут пробу крови из пуповины ребенка для определения ее группы и резус-фактора. Через пару дней несколько капель крови берут из пятки ребенка для скрининг-теста на ряд наиболее часто встречающихся болезней, которые перечисляются далее в порядке их распространенности (поскольку гипотиреоз - наиболее часто определяемая с помощью этого теста болезнь, его правильнее было бы называть тестом на гипотиреоз).

Гипотиреоз. Причина гипотиреоза - снижение функции щитовидной железы: заболевание встречается у 1 из 5 тысяч младенцев. Если гипотиреоз не лечить, он может вызвать умственную отсталость. Лечение гормонами щитовидной железы тем эффективнее, чем раньше начато.

Фенилкетонурия. Скрининг-тест определяет также фенилкетонурию – очень редкую болезнь, встречающуюся примерно у 1 из 15 тысяч новорожденных. - Если ее не лечить, происходят церебральные нарушения. При раннем обнаружении и лечении специальной диетой ребенок развивается нормально.

Галактоземия. Среди определяемых скрининг-тестом болезней галактоземия - самая редкая, встречающаяся у 1 из 60 тысяч новорожденных. Она вызывается недостатком соответствующего фермента, в результате чего в крови ребенка накапливаются вредные вещества и повреждаются жизненно важные ткани. Если ребенка не лечить, он погибнет. Подобно фенилкетонурии, галактоземия лечится специальной диетой.

ЖЕЛТУХА НОВОРОЖДЕННЫХ

Посетите любую палату для новорожденных и вы заметите, что кожа и глазные яблоки многих из них имеют желтоватый оттенок. Это желтуха новорожденных, которая для большинства не более опасна, чем потница. Желтуха бывает у многих младенцев, в результате появления в крови желтого пигмента - билирубина и отложения его избытка в коже. Уровень билирубина измеряют, взяв несколько капель крови из пятки новорожденного.

Желтуха нормальная (физиологическая) и патологическая

У новорожденных бывает два вида желтухи: нормальная (физиологическая) и патологическая.

Младенцы рождаются с большим числом кровяных клеток, чем им нужно. Избыточные клетки содержат желтый пигмент билирубин и разрушаются с его высвобождением. Этот процесс постоянно идет в нашем организме. Мы не желтеем, потому что

наша печень, основной фильтр, выводит избыточный билирубин.

Недоразвитая печень новорожденного не может справиться с избытком билирубина, что приводит к отложению пигмента в коже, которая окрашивается в желтый цвет на 34-й день после рождения. Это нормальное явление. По мере улучшения работы системы вывода билирубина и исчезновения избыточных кровяных клеток желтуха исчезает (обычно через 12 нед.) и не причиняет никакого вреда.

Патологическая желтуха проявляется в течение первых суток после рождения. Она развивается, когда чрезмерно быстро разрушается много красных кровяных клеток. Если высвобождается очень много билирубина (медики говорят: «если уровень билирубина слишком высокий»), это может вызвать церебральные нарушения (при современных методах профилактики и лечения это случается крайне редко). Даже такая патологическая желтуха почти никогда не опасна здоровому доношенному ребенку, но гораздо более опасна недоношенным и больным новорожденным.

Этот тип желтухи обычно вызывается несовместимостью групп крови матери и ребенка. Мать может иметь нулевую группу крови, а ребенок - группу А или В. У матери может отсутствовать резус-фактор, а у малыша он может быть положительным. (Чтобы ребенок родился здоровым, матери в последний месяц беременности и сразу после родов делают инъекции.) Если группы крови ребенка и матери не совпадают, антитела из крови матери попадают в систему кровообращения ребенка и начинается нечто вроде войны двух противоборствующих сил: красных кровяных клеток ребенка и чужеродных антител крови матери. В результате множество кровяных клеток разрушается, высвобождается билирубин и быстро развивается желтуха.

Ваш врач будет следить за уровнем билирубина по анализам крови. Если он будет низким, причин для беспокойства нет, а если билирубина слишком много и его уровень быстро повышается, доктор начнет лечение - ребенку назначат больше жидкости, чтобы вымывать билирубин из организма и облучение специальными лампами, вызывающими растворение избытка пигмента в коже с последующим выделением его с мочой.

Если у малыша начнется желтуха (а это бывает у большинства новорожденных), врач объяснит вам, что это за желтуха и стоит ли беспокоиться. - По опыту я знаю, что уровень беспокойства родителей обычно всегда выше, чем уровень билирубина у ребенка. И то, и другое нужно правильно диагностировать и избавиться от них.

Грудное вскармливание ребенка, страдающего желтухой

новорожденных

Бывает так. У ребенка нормальная (физиологическая) желтуха. Он здоров, доношен, анализ крови хороший. Он просто желтый. Как только врач видит этот «желтый флаг», он забирает ребенка у матери и помещает его под специальные лампы. Малыш разлучен с мамой, вдобавок фототерапия делает его сонливым и обезвоживает, он теряет интерес к еде. В результате у матери становится меньше молока как раз в тот момент, когда частое сосание и постоянное присутствие ребенка необходимы, чтобы стимулировать большую выработку молока, когда нужно больше калорий, чтобы помочь вывести билирубин. (Исследования показали, что от желтухи легче избавиться при грудном вскармливании, возможно, потому, что молоко обладает большим, чем вода или смеси, послабляющим действием и вызывает более частый стул.)

Такого развития событий надо избегать. В медицинских кругах бытует мнение, что грудное вскармливание усиливает желтуху. Я оспариваю этот вывод. В моей практике новорожденные, которых кормили грудью (как это и предусмотрено природой), были не более желтыми, чем их собратья, сосавшие из бутылочки. Справедливо, однако, что кормление грудью по строгому режиму и разлучение матери с ребенком действительно приводят к увеличению числа детей с желтухой среди вскармливаемых грудью. Но здесь сказывается не действие молока, а неправильный подход к тому, как кормить грудью, в каких условиях. Вот что нужно делать:

- Следуйте рекомендациям, приведенным на с. 142, особенно в той их части, где говорится о необходимости частого кормления, о том, что нельзя разлучать мать и младенца и о консультациях у специалистов по грудному вскармливанию.

- Поговорите с врачом и выясните, какого типа желтуха у вашего ребенка. Если он здоров, и это физиологическая желтуха (которую я называю безопасной), не волнуйтесь: пусть молоко у вас не пропадает. (Волнения и тревоги могут уменьшить количество молока.)

- Если уровень билирубина вызывает озабоченность у врача и он назначает фототерапию, просите, чтобы использовали новый ее метод, при котором источники облучения вмонтированы в нечто похожее на одеяльце, в которое заворачивают ребенка. Тогда вы сможете держать малыша и кормить его грудью, а он тем временем будет принимать лечение. Кроме того, новейшие исследования показали, что верхний безопасный уровень билирубина гораздо выше, чем считалось до сих пор.

- Спящего ребенка надо будить. Желтуха иногда вызывает

сонливость, сонный ребенок хуже сосет, а это приводит к усилению желтухи.

- Если у вашего ребенка патологическая желтуха, при которой необходимы фототерапия и внутривенные вливания для вымывания избыточного билирубина, продолжайте кормить его грудью, пока это возможно.

Редко встречается желтуха, вызываемая молоком матери (ее надо отличать от желтухи при грудном вскармливании), она встречается примерно у 1% вскармливаемых грудью новорожденных со значительными проявлениями желтухи. По не вполне понятным причинам грудное молоко может иногда усиливать желтушность или препятствовать ее нормальному уменьшению - биохимия этого явления еще неясна. Если ваш врач подозревает спровоцированную молоком желтуху, попросите прекратить кормление грудью на 2024 ч. Если уровень билирубина в крови ребенка упадет до 20%, возможно, этот диагноз верен. В этом случае большинство матерей возобновляют кормление грудью через несколько дней, когда нет больше опасности усиления желтухи.

Короче говоря, редко возникает необходимость отнимать от груди ребенка, у которого желтуха. Грудное молоко полезно для таких детей.

ПЕРВЫЙ ОСМОТР

В течение 24 часов после рождения ребенок проходит свой первый осмотр. Попросите, чтобы вам разрешили присутствовать при нем. Вы многое узнаете о своем ребенке - о том, как он выглядит. Давайте вместе осмотрим вашего малыша от головы до кончиков пальцев.

Первое впечатление врач получает, просто рассматривая новорожденного: доношен ли он, как лежит, если в позе лягушки - то у него хороший мышечный тонус. Активный ли он, здоровенький, розовый ли у него цвет кожи, нормально ли он дышит?

Затем врач осматривает головку, проверяет, все ли в порядке, и может показать вам все нормальные припухлости и шишки на головке. Он смотрит, в каком состоянии роднички. Измеряет окружность головки и сравнивает с нормой, чтобы убедиться, что этот показатель пропорционален длине тела и весу.

Направляя свет в глаза ребенку, врач проверяет, нет ли помутнения хрусталика, нормального ли размера глаза. Несколько лопнувших сосудиков глаза в течение нескольких недель исчезнут. (Иногда опухшие веки не позволяют осмотреть глаза, тогда это делают через несколько дней.)

Убедившись, что носовые ходы достаточно широкие для прохождения воздуха, врач переходит к осмотру ротовой полости ребенка. Не слишком ли плотно передняя часть языка прикреплена к дну полости рта (так называемая анкилоглоссия - врожденное укорочение уздечки языка) - ведь это может помешать хорошему присасыванию во время кормления грудью. (Считалось, что уздечку не надо торопиться трогать, так как со временем у многих она удлиняется. В последнее время я, однако, выполнял эту безболезненную одноминутную операцию, которая облегчает кормление грудью.) Полностью ли сформировалось небо?

Посветив в наружные слуховые проходы, врач может сказать, правильно ли они сформировались. Внешний вид наружного уха у детей очень разный. У одних ушки прилегают к голове, у других загибаются вперед, у третьих могут торчать. Когда хрящики в ушах вашего ребенка окрепнут, их форма станет более привлекательной. Мочки часто бывают в синяках - это нормально.

Вы увидите, как врач пройдется руками вдоль шейки ребенка, проверяя, нет ли выпуклостей, которых в норме не должно быть, проверит ключицы, которые часто ломаются во время родов. Затем он прослушает сердце ребенка - нет ли ненормальных шумов, которые могут означать структурные изменения. Перемещая стетоскоп по окружности груди, врач убедится, что воздух нормально поступает в легкие и выходит из них.

Доктор прощупает животик и под тонким мышечным слоем жизненно важные органы - печень, селезенку, почки. Он определяет их размеры, правильно ли они расположены, проверит, нет ли опухолей в области живота.

Затем он осматривает половые органы. В норме ли вагинальное отверстие? Белые выделения, часто с небольшими прожилками крови, считаются нормальными. Оба ли яичка опущены в мошонку? Нет ли грыжи в паховых складках?

Проверяйте, открыто ли заднепроходное отверстие и правильно ли оно расположено. Врач может также поинтересоваться у вас или у сестры был ли у малыша стул.

Осматривая паховую область, врач возьмет ребенка за бедра и повернет их относительно тазобедренного сустава - так проверяют, нет ли вывиха головки бедра, который легко диагностируется и лечится у новорожденных, но плохо поддается выявлению и лечению позднее. Обратите внимание, как доктор нажмет пальцем в центре паха ребенка, проверяя бедренный пульс. - Сильная пульсация больших артерий в этом месте свидетельствует, что сосуд, выходящий из сердца, достаточно

крупный.

Теперь переходим к ножкам, которые нормально согнуты, и к ступням, которые повернуты вовнутрь, однако если передняя половина ступни повернута внутрь намного больше задней (так называемая косолапость), может, даже в первые несколько недель жизни малыша понадобится наложение гипсовой повязки для исправления этого недостатка. Пальчики особенно забавны. - Они налезают друг на друга, с перепоночками, угадываются наследственные особенности. Могут быть также проверены рефлексы, однако в ходе осмотра врач уже получил общее представление о неврологическом развитии ребенка.

Позднее, на посту медицинской сестры, доктор просмотрит историю родов, уточнит, не нужно ли на что-то обратить особое внимание. Он ознакомится также с карточкой матери и заметками медсестер. Проверит группы крови ребенка и матери, поскольку несовместимость может вести к развитию патологической желтухи.

На этом обычный осмотр новорожденного заканчивается. С учетом его результатов врач может продолжить исследования и тесты. Пока вы находитесь в больнице, детский врач и обслуживающий персонал помогут вам в уходе за ребенком, в первую очередь это относится к кормлению. Перед выпиской с вами побеседует врач. Составьте список вопросов, ответы на которые вы хотели бы получить, припомните все, что вас беспокоит. В день выписки врач обсудит ваши проблемы и расскажет, что вам делать, когда вы вернетесь домой. Обязательно узнайте, как можно связаться с врачом и когда вам нужно прийти на первый прием.

Этот первый осмотр новорожденного много значит и для врача. Он познакомился с вами, положив начало долгим дружеским отношениям, когда родители, доктор и ребенок начнут выступать вместе как одна команда.

5

ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ СЕМЬИ С ПОЯВЛЕНИЕМ НОВОРОЖДЕННОГО

Пришло время спуститься с небес на землю и начать жизнь с новым человечком.

На занятиях в предродовом периоде мы пытаемся подготовить будущих родителей к тому, что первые недели могут быть очень физически и эмоционально изматывающими. Но они пока витают в облаках, рисуют в своем воображении великолепные картины будущей жизни с ребенком, и наши предостережения вряд ли доходят до них.

НАЛАЖИВАНИЕ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Первые недели дома мы называем временем «угнездения» - в этот период происходит взаимное приспосабливание всех членов семьи друг к другу в новых условиях. Хотя жизнь с новорожденным не всегда усыпана розами, существуют способы, помогающие создать хорошую домашнюю атмосферу.

Отложите другие дела. Большинство мам пытаются не только обеспечить необходимый уход за новорожденным, но и как можно скорее переделать множество других дел. Вдумайтесь, пожалуйста, какой смысл заложен в словах «отпуск по уходу за ребенком» - и оставьте все дела кому-либо другому, а сами займитесь новорожденным. Ребенок будет новорожденным только один месяц. Почти все дела могут подождать эти 4 недели.

Одевайтесь соответственно. «Не снимайте ночную рубашку в течение 2 недель; сидите в кресле-качалке и нежьтесь» - так открывается наш курс занятий по налаживанию семейной жизни с новорожденным. Будучи очень занятой матерью восьмерых детей. Марта научилась одеваться соответственно обстановке. Если она оставалась в ночной рубашке, остальные знали, что обращаться к ней бесполезно. Возьмите на вооружение фразы типа: «Иди спроси папу» - и другие дети отстанут от вас. У Марты работала фраза: «Ты нарушаешь мой покой». Учите сестренок и братиков уважать мир и покой в семье.

Возьмите домоправительницу. Никогда раньше в истории человечества матери новорожденных не должны были делать так много при столь мизерной помощи. Самые разные народы высоко ставили матерей с маленькими детьми. К матери приставляли женщину, в обязанности которой входило помогать ей (но не ухаживать за ребенком), освобождать от тяжестей ведения домашнего хозяйства и от других дел, которые отвлекли бы ее от ребенка. Сейчас такие домоправительницы появляются в Северной Америке. Везде в мире становится принято помогать женщине в послеродовом периоде. Попытайтесь найти такую помощницу в своем окружении. Ее услуги оправдают затраты. Если вы не можете никого нанять себе в помощь, муж, родственники, друзья могут стать «служанками на день». Если подруга спрашивает: «Что тебе нужно?» - отвечайте: «Пропылесосить, отнести в прачечную» или «Принести обед».

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ

Появление дома новорожденного вносит изменение в жизнь не только матери, но и других членов семьи - отца семейства, старших детей.

Только для отцов

Отцам, может быть, еще труднее, чем мамам, менять свой образ жизни. Как опора семейного гнезда, они должны нести

двойную обязанность: помогать ухаживать за новорожденным и заботиться о его матери. Многие отцы не любят возиться с крошечными детьми или ухаживать за не вполне оправившейся после родов женщиной, гормональные изменения в организме которой могут сделать ее не очень приятной для общения.

Знание того, что происходит между матерью и ребенком в первые недели его жизни, позволяет понять всю важность роли отца. В первые несколько недель мама то ощущает себя и ребенка как одно целое, то чувствует свою отдаленность от него (переходя от эйфории к неуверенности и депрессии). - Иногда она чутко настроена на волну своего ребенка, иногда словно совсем не чувствует его. Так как мать и ребенок много раз надень взаимодействуют по схеме сигнал - отзыв, постепенно они становятся очень чувствительными по отношению друг к другу; мама знает ребенка, а он - маму. Вы поймете, что это произошло, когда жена начнет восклицать: «Наконец-то я знаю, что ему нужно», или «Я могу понимать его». Отец создает обстановку, которая позволяет укрепляться этой связи между матерью и ребенком. - Важно, чтобы отец понял природу этой общности матери и ребенка (ему она ничем не угрожает) и содействовал ее сохранению.

Поддерживайте порядок. Беспорядок в доме действует на нервы матери и ребенка. В первое время после родов одна невымытая тарелка раздражала Марту, хотя обычно она оставалась спокойной при виде раковины с целой горой немытой посуды. Возьмите на себя ведение домашнего хозяйства или наймите кого-нибудь. Оглядывайте все в доме еженедельно, прикидывайте, что нужно сделать - и делайте. Каждый день вы должны держать в уме слово «порядок». Каждый день смотреть, что нужно сделать.

Учитесь подавать. Стэн, профессиональный теннисист, однажды спросил меня, как ему следует помогать жене в уходе за его новорожденным ребенком. Я ответил ему на жаргоне теннисистов: «Учись подавать». Чаще подавайте матери ребенка питье. Кормящая мать должна хорошо есть и много пить. Подавайте завтрак в кровать. Ваша жена, конечно же, ночью просыпалась, а вы, наверное, имели возможность поспать. Погуляйте с ребенком, чтобы жена могла в это время принять ванну. Вы чувствуете себя слугой и официантом? Вы и должны ими быть.

Будьте чуткими. Многие молодые мамы не любят просить помощи, может быть, не хотят казаться плохими хозяйками и матерями. Папы, будьте внимательны к своим женам. Одна мать призналась: «Я должна была стукнуть моего мужа по голове,

прежде чем он понял, что я совершенно вымотана».

Ограждайте дом от назойливых посетителей. Хотя необходимости становиться затворниками нет, общайтесь с другими людьми только тогда, когда этого хотите вы. У вас будут моменты, когда вы и ваша жена захотите разделить свою радость с друзьями. В другое время толпы доброжелателей покажутся вам утомительными. Когда вы захотите остаться одни, положите трубку рядом с телефонным аппаратом и повесьте на дверь табличку «Не беспокоить».

Позаботьтесь о детях. Другие дети привыкли, что мать принадлежит им, поэтому им может не понравиться делить ее с новорожденным. Если вы можете взять отпуск на 12 нед., возьмите на себя большую часть заботы о старших детях. Ходите с ними на площадки для игр, используйте все возможности увести детей из дома - тогда в семье будет спокойно. Последите, чтобы дети убирали за собой, скажите им, что для мамы очень важно, чтобы дома был порядок. Они ведь будущие мамы и папы. Время после родов - это период, когда маленькие (и большие) члены семьи из берущих от матери должны стать дающими.

Ограждайте жену от непрошеных советов. Любовь к новорожденному и огромное желание быть ему хорошей матерью делают вашу жену очень восприимчивой к чужому мнению. Она волнуется, что неправильно что-то делает для ребенка. Ограждайте жену от доброжелательных, но навязчивых визитеров, которые могут нарушить царящую в доме гармонию. Давайте отпор высказываниям типа: «У тебя, наверное, мало молока» или «Ты портишь ребенка». Такие высказывания заставляют сомневаться даже уверенных в себе матерей. - Если вы чувствуете, что такие советы выбивают вашу жену из колеи, защищайте ее образ действий. Положите этому конец, даже если советы исходят от вашей матери.

Уважайте чувство материнства. Избегайте больших перемен в вашей жизни в тот период, когда дома новорожденный. В это время не следует переезжать в новый дом или переходить на другую работу. Если можно, сделайте все это задолго до рождения ребенка. Инстинкт домашнего гнезда очень силен у матери, разоренное гнездо угнетает ее.

Разделите заботы о ребенке. Матери не обладают исключительным правом на новорожденного. Роль отцов очень важна. Они по-своему привязываются к ребенку и вступают с ним в контакт, вносят свой вклад в воспитание и развитие ребенка. Он не меньше и не больше, чем вклад матери, - он просто другой. Дети чувствуют и ценят эту разницу.

Покажите, что вы хороший отец. Папы, позвольте мне, как

опытному отцу, прошедшему много раз через трудности выживания в первое время после родов, поделиться некоторыми секретами о поведении молодых матерей. Так как мама чувствует огромную привязанность к своему ребенку, она не хочет делить заботу о нем с кем бы то ни было. Когда малыш начинает плакать, вы устремляетесь к нему, но ваша жена обгоняет вас в спринтерском броске к беспомощному чаду. Такое поведение типично для мам. Если по чистой случайности вы выигрываете гонку, будьте готовы к тому, что ваша жена окажется рядом и заявит: «Я успокою его, дорогой». Поскольку ребенок обычно быстрее замолкает на руках у вашей жены, вас постепенно отстраняют от роли няньки. Результат таков: у отца нет возможности научиться обхождению с ребенком, а мать оказывается в ситуации, которую она выражает словами: «Мой малыш так нуждается во мне, что я не в состоянии делать что-то еще». Она отказывает себе в удовольствии принять ванну, не укладывает волосы и даже не успевает принять душ, потому что: «Я никому не могу доверить своего ребенка». Эти слова - сигнал, что она скоро «перегорит», уже маячит близко послеродовая депрессия. Папы, вы просто обязаны показать себя в качестве хороших нянек, тогда жена будет спокойно передавать вам малыша, чтобы получить столь необходимую передышку.

Только для мам

Если папа никогда не участвует в уходе за ребенком, как же он научится искусству нянчить? Хочет ли ваш муж делить с вами беспокойные моменты и бессонные ночи? Вот как можно привлечь его к этому.

Показывайте и рассказывайте. Подумайте, в чем вам больше всего нужна помощь, и скажите мужу, что конкретно он мог бы сделать. Иначе ваш муж может решить, что вы хотите все делать самостоятельно. Не надо поучать, как что делать, лучше все делать вместе, например, купать ребенка, менять пеленки, успокаивать. Ненавязчиво покажите мужу приемы, которые лучше всего действуют на вашего ребенка.

Давайте поручения. Периодически устраивайте так, чтобы папа и ребенок оставались дома вдвоем - вы можете ненадолго отлучаться, погулять около дома. Когда малыш и папа остаются один на один, это так много значит для отца! Но не забудьте оставить ребенка с полным животиком, иначе папе придется туго.

Не спешите спасать. Ваш ребенок плачет, и папа берет его на руки. Он продолжает плакать. Отец подбрасывает его, поет песенку. Он продолжает плакать. Но теперь вы уже завелись. Молоко у вас течет, вам хочется немедленно спасать своего ребенка от неумелого папочки. Не бросайтесь забирать ребенка со

словами: «Я возьму его», - подождите немного. Оставьте папе и ребенку шанс поладить. Если сцена действительно удручающая, подойдите, чтобы взять ребенка, но не высказывайте сомнений в папиных способностях как няньки. Голодный малыш в конце концов просто хочет, чтобы его покормили. Папе надо научиться понимать, когда пора объявить «кушать подано», и передать ребенка матери. А если честно, бывает и так, что ребенка быстро не успокоите ни вы, ни ваша грудь.

Будьте терпеливы. Не у всех пап сразу все получается, особенно если они росли в семье, где нянчиться с ребенком считали исключительно женской обязанностью. Поощряйте попытки мужа помочь вам, отмечайте успехи, и постепенно он привыкнет заботиться о ребенке, или по крайней мере, если не станет полноценным помощником, то хотя бы сможет подменять вас в случае необходимости.

Братья и сестры знакомятся с новорожденным

Дети старше 3 лет обычно очень радуются появлению младенца – они представляют, как весело будет играть с ним. Дети до 3 лет могут быть не очень-то довольны этим, но есть способы, помогающие упрочить раннюю дружбу.

Готовьте детей к будущим дружеским отношениям до рождения малыша. Пусть ваш старший ребенок познакомится с будущим братом или сестрой до его рождения. «Джонни, положи свою руку сюда - чувствуешь, ребеночек ударил ножкой». Ваш первенец начинает сознавать, что внутри реальный ребенок. Разговаривайте с вашим еще неродившимся ребенком и вовлекайте в этот разговор сына или дочку. Скоро они сами начнут заводить такие разговоры с этим маленьким братиком или сестричкой. Возьмите с собой ребенка на осмотр, дайте послушать, как бьется сердце у будущего брата или сестренки. «Ты слышишь его... скоро он будет с тобой разговаривать». Не заводите разговоров о будущем малыше с вашим младшим (скажем, 2,5 лет) ребенком до последних месяцев или пока он сам не заметит, что что-то изменилось. Слишком ранние разговоры собьют его с толку - он еще не имеет представления о ходе времени.

Картинки, картинки, картинки. Показывайте картинки, как ребенок развивается в утробе матери, и используйте правильные термины. Ребеночек развивается в матке, а не в животике мамы. Рассматривайте со своим сыном или дочкой альбом, в котором собраны фотографии времен его младенчества, комментируйте их, говорите, что для новорожденного вы будете делать все то, что в свое время делали для него. Есть много хороших книг, которые помогут вам подготовить ребенка к появлению в доме

новорожденного.

Подготовьте ребенка к вашему отсутствию. Вашему 2-летнему ребенку важно знать, что будет с ним, пока нет мамы, а не то, что будет происходить в больнице. Представьте ему разлуку с вами не как потерю, а как что-то особенное (эти слова повторяйте много раз, чтобы усилить их значимость). «К вам придет бабушка, она будет готовить для вас и привезет вам новые игрушки...» Лучше оставить ребенка в его доме, где он все знает и где у него много развлечений.

Не прерывайте связь с ребенком. Находясь в больнице, часто говорите с ребенком по телефону, пусть он навещает вас в больнице. Это лучший способ не принести домой чужака.

Играйте в «маленького помощника». Попробуйте представить, что думает ваш ребенок; его первая мысль о том, как появление новорожденного повлияет на его жизнь. Чем скорее он поймет, что вместе с вами ухаживать за новорожденным не так уж плохо, тем добрее он будет к новому брату или сестричке. Играйте в «маленького помощника мамы и папы» (меняйте вместе пеленки, одевайте или купайте младенца), почаще выражайте ему свою любовь.

Роль помощника включает в себя роль учителя: «Покажи малышу, как держать погремушку».

Помогите своему ребенку чувствовать себя нужным, значимым. Старший ребенок с появлением новорожденного может почувствовать себя отстраненно. Мало того, что он чувствует себя покинутым, так еще все дарят подарки маме и младенцу - будьте уверены, он подметит все. Мудрые друзья захватят еще один подарок - вашему старшему ребенку. Если они забудут, приготовьте несколько подарков сами и держите их в резерве. В этом случае он поймет, что по-прежнему много значит для вас, даже если вы должны уделять так много времени маленькому.

Пусть старшим займется отец. В первые недели, когда вы с головой заняты новорожденным, папа должен уделять больше внимания старшему ребенку, который потерял часть внимания матери, но получает больше от отца.

Используйте время более полно. Если вы будете носить младшего в специальной перевязи, у вас освободятся руки для занятий со вторым ребенком, который уже ходит. Вы можете кормить грудью младенца, лежащего в перевязи, и одновременно читать книгу или играть со старшим ребенком. - Если другие дети обижаются, что у мамы на руках всегда младший ребенок, используйте перевязь сами и сделайте для старших самодельные перевязи, чтобы они носили кукол или любимые игрушки.

Привлекая старшего ребенка к участию в заботах о малыше, вы как бы разматываете назад ленту его жизни, показывая, каким он был раньше. Когда вы кормите грудью, меняете пеленки и нянчите младенца, рассказывайте о том, что вы делаете и как вы все это делали раньше для старшего. Это помогает детям лучше понять семейную жизнь с новорожденным.

Лучше не пытаться убедить старшего, что он или она уже большие; не думайте, что насмешки заставят ребенка чувствовать себя старше. Он видит, что вся любовь, все время уделяется новорожденному, и делает вывод, что лучше оставаться маленьким. Нормально, если старший ребенок начинает вести себя во всем (это касается ежедневного туалета, еды, сна, привычек), как маленький. В этом случае уменьшение внимания со стороны матери должен компенсировать отец, занимаясь с ним больше обычного. Надо заметить, что детям многого и не требуется: сходить с ними в парк, купить мороженое и т.д.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ

Вы готовитесь к великому событию девять месяцев. Вы финишируете – и получаете приз. В больнице ухаживающий персонал является, повинуясь нажатию кнопки. Вы звезда. Вы достойны внимания и высоких чувств. После кульминационного момента рождения ребенка у большинства матерей появляется угнетенное состояние, обычно через 3 дня после родов. Частично за это несут ответственность гормональные изменения, а также вполне естественный эмоциональный спад после высокого душевного подъема. Этим объясняется, почему вы вдруг обнаруживаете себя плачущей с новорожденным на руках.

После нескольких недель с новорожденным все представляется в ином свете. Ребенок путает день и ночь - и вы тоже, может быть недостаточно молока (или вам это кто-то сказал). Едва вы плюхаетесь на постель, чтобы чуть-чуть поспать, ребенок призывает вас вновь. Ваши силы убывают быстрее, чем вы их набираете. Добавьте сюда усталость, залечивание ран (кесарево сечение), воспоминания о родах, которые могли быть не очень удачными, ребенка, который ведет себя совсем не так, как написано в книге, и мужа, о котором можно сказать то же самое. Сложите эти ежедневные впечатления вместе, и к концу второй недели у вас будет послеродовая депрессия, да еще какая.

В первые месяцы после рождения ребенка в жизни женщины происходит больше изменений, чем в любое другое время. Нет ничего удивительного, что у 5075% всех рожениц в какой-то степени развивается депрессия (если бы мужчины рожали и вскармливали детей, эта цифра равнялась бы 100%). - Помимо

простого ухудшения самочувствия у 1020% матерей развивается депрессия, проявляющаяся в безотчетной тревоге, бессоннице, страхах, рыданиях, склонности к преувеличениям, спутанности сознания, истерии, отсутствии интереса к одежде и физической привлекательности, негативном отношении к мужу, а иногда и к ребенку.

Послеродовая депрессия - это сигнал, что вы превысили физические, умственные и эмоциональные возможности адаптации к новым условиям, требующим больших затрат энергии. Она говорит не о вашей несостоятельности, а означает, что способность вашего тела приспособиться к изменениям исчерпана. Помимо отнявших много сил родов, утомительного ухода за ребенком, в послеродовую депрессию могут вносить вклад и гормональные изменения. Но, хотя послеродовая депрессия и достаточно распространенное явление, ее всегда можно избежать или, по крайней мере, ослабить ее проявление.

Отдайте должное периоду «угнездения». Не пытайтесь быть всем для всех сразу. Вы дали ребенку жизнь и имеете право на внимание других. Вам нужно время, чтобы наладить жизнь с новорожденным. Вы не можете одновременно хорошо готовить, принимать гостей, вести хозяйство и быть матерью. У вас не хватит на все сил, да это и не нужно.

Выбирайте главное. Будут дни, когда окажется, что «ничего не сделано». Вы делаете самую важную работу в мире - растите нового человека. - Если у вас ребенок, требующий особого ухода (мы расскажем об этом в главе 16 «Уход за беспокойным ребенком или ребенком, страдающим коликами»), временно отложите все дела, отнимающие силы у вас и отнимающие вас у ребенка. Время, когда вы будете полностью погружены в заботу о малыше, продлится недолго.

Выходите из дома и больше двигайтесь. Никто не требует, чтобы мама с ребенком все время оставались в стенах дома. «Дом» для крошечного ребенка там, где вы (см. главу 14 «Носите малыша с собой: искусство и наука ношения детей»). Носите ребенка с собой, совершайте прогулки по парку, останавливайтесь, любуйтесь природой. Так как вялость - одно из проявлений депрессии, часть дня старайтесь проводить вне дома, и пусть это станет привычкой.

Из дневника Марты: «Вскоре после появления восьмого ребенка я почувствовала, что больше уже не могу. Я стала пренеприятной особой. И, можете ли поверить, засомневалась в своих способностях быть хорошей матерью. Я почувствовала себя еще более виноватой, когда наша четырнадцатилетняя дочь заявила: «Я никогда не захочу иметь детей». Тогда я поняла, что

тащу всю семью вниз, и твердо решила измениться. Я не хотела, чтобы мои дочери вырастали в уверенности, что ничего хорошего нет в том, чтобы быть матерью».

Попробуйте групповую терапию. Вы не одиноки в своей депрессии: почти всем молодым мамам знакомы такие дни - у одних их меньше, у других больше. В традиционной семье не было места для ситуации, когда мать и ребенок дома одни. Матери всегда разделяют с детьми общие радости и невзгоды. Ваши подруги по курсам для молодых мам, друзья и родственники, группы поддержки помогут вам выбраться из этого состояния. Вам может также понадобиться совет специалиста по послеродовой депрессии. Многие мамы сейчас понимают, что нельзя замыкаться в себе. В ряде мест организуются советы, женщины собираются вместе, чтобы поддержать друг друга.

Питайтесь хорошо. Депрессия вызывает потерю аппетита, а плохое питание усиливает депрессию. Вы обязательно должны ежедневно хорошо питаться, даже если придется делать над собой усилие.

Следите за собой. «У меня просто нет сил, чтобы провести расческой по волосам», - типичное высказывание в состоянии депрессии. Как и плохое питание, неряшливый вид вносит свой вклад в непривлекательное состояние депрессии. Если вы хорошо выглядите, у вас больше шансов чувствовать себя хорошо. Выберите простую прическу, не требующую большого ухода.

Ухаживайте за собой. Сегодня и каждый день вам нужна передышка. Посещение парикмахерской, массаж лица, общий массаж вместе с ежедневным душем или ванной - хорошие лекарства, их назначает вам врач.

«Но у меня нет времени, я нужна ребенку», - возразите вы. У вас должно быть время, вашему ребенку нужна здоровая мать.

Приметы плохого начала

Сусанна, готовясь в первый раз стать матерью, настроилась на идеальные роды и близость с ребенком с самого начала. Но осложнения при родах потребовали хирургического вмешательства. Ребенка разлучили с матерью, переведя в отделение интенсивной терапии другой больницы на неделю. Когда я снова увидел Сусанну с малышом в своем кабинете на осмотре в двухнедельном возрасте, в ней не было той живости, отличавшей ее до родов. Она была далека от ребенка, может быть, злилась, не знаю на кого, и больше ушла в залечивание своих физических и душевных ран, чем в материнство, о котором мечтала. «У меня такое чувство, что я держу чужого ребенка», - призналась она. Не такого начала она хотела.

Тяжелые роды - одна из основных причин послеродовой

депрессии. Если подобная ситуация имеет к вам отношение, вот как можно исправить положение.

Первые шаги к выходу из депрессии. Первый, самый важный шаг к выходу из депрессии, - осознание, что начало действительно оказалось неудачным и горевать по этому поводу - значит увеличивать дистанцию между собой и ребенком. Далее, устройте семейный совет с мужем и расскажите, что с вами происходит. Скажите ему, какой конкретной помощи вы ждете, например, по ведению домашнего хозяйства, по уходу за малышом и т.д. Объясните мужу, что вам нужно время, чтобы установить контакт с ребенком. На время откажитесь от всех дел по дому и за его пределами, которые могут потребовать много сил и оторвут вас от малыша. Убедите мужа, что вам нужно время наладить жизнь с новым членом семьи, объясните, почему. Вам нужно вернуться назад, к первому дню. Вспоминайте, какой у вас был настрой в день родов, и постарайтесь восстановить его теперь, когда вы можете сконцентрировать всю энергию на ребенке. Вам необходимо создать связь со своим ребенком, а для этого нужны время и энергия. Вы должны сделать это сейчас, потому что позднее это будет еще труднее.

Пусть вас лечит ваш ребенок. У ребенка есть возможность сделать маму лучше при условии, если она создаст обстановку, в которой он будет в центре внимания, иначе ничего не выйдет. По крайней мере, две недели и, если потребуется, дольше находитесь около ребенка неотлучно. Если у вас проблемы с кормлением грудью - обратитесь за помощью к консультанту по грудному вскармливанию. Кормление грудью - сущность материнства. Если вы кормите ребенка из бутылочки, прикасайтесь к нему и ласкайте его так, как если бы вы кормили его грудью.

Все время прикасайтесь к ребенку. Чтобы лучше и быстрее установить контакт с ребенком, делайте ему ежедневный массаж (см. с. 111).

Пусть ребенок спит на вашей груди. Носите его в специальном приспособлении - перевязи по несколько часов в день. Много гуляйте, как будто вы проводите время с возлюбленным.

Думайте о ребенке. Помимо постоянного физического контакта, поддерживайте эмоциональную связь с ребенком. Пока ваш младенец дремлет или спит, уютно устройтесь рядом, поспите или доставьте себе удовольствие помечтать о его будущем. Все заботы, все другие дела надо отложить и отдать предпочтение самой важной работе, которую можете сделать только вы, - работе по воссоединению с ребенком.

Ведите записи. Запишите историю рождения малыша,

обращая внимание на то, что вы чувствовали раньше, а что - сейчас. Описывайте свои чувства и замеченные каждодневные изменения в его поведении. Легко оказаться в плену тревожных мыслей и забыть прекрасные минуты, подаренные малышом. - Если вы зафиксируете эти моменты на бумаге, то не будете чувствовать себя ограбленной. Такие записи - тоже лечение; они могут помочь сфокусироваться на радостях общения с ребенком.

Прикасайтесь к ребенку как можно больше и так, как мы советуем, - вот лучшее лекарство для излечения последствий плохого старта. Если это не дает результатов, обратитесь за помощью к врачу, специализирующемуся на проблемах расстройства связи матери и ребенка.

Советы папам

Послеродовая депрессия у отцов

Хотя у отцов не происходит никаких гормональных и физиологических изменений в организме, но небольшой спад настроения характерен и для молодых отцов. Упадок духа у них вызывается главным образом возросшей ответственностью в связи с появлением нового рта, резким изменением образа жизни и отношений с женой, которых они не ожидали. Изменения в духовной, финансовой и сексуальной сферах, происходящие после родов, означают вступление в новый этап супружеской жизни, этап, который требует за короткое время пересмотреть все взаимоотношения. Так же, как проходит самое беспокойное время ухода за малышом, пройдет хандра и депрессия у мам, и у пап.

Все советы по выходу из депрессии кажутся такими простыми. На самом деле вашей жене не удастся их выполнить без вашей помощи. Вот легко выполнимые назначения, которые обойдутся дешевле, чем час, проведенный у врача: «Я закажу место и отвезу тебя в кафетерий. Ты сможешь на часок отвлечься от домашних дел. Я заеду за тобой в шесть, и по дороге мы заглянем в пиццерию. И еще, днем я погуляю со старшим в парке».

Когда врачебная помощь становится необходимой, обратите внимание на явные признаки депрессии. Если перечисленные ранее симптомы не проходят после принятия предложенных здесь мер, идите к врачу. Сейчас существуют новые методы лечения послеродовой депрессии, включая гормональную терапию. Следует предостеречь: если специалисты рекомендуют лечение, которое разлучит маму и ребенка, не соглашайтесь. Наш опыт показывает, что разлука только усугубляет проблему.

ТЕПЕРЬ НАС ТРОЕ

Независимо от того, какие планы вы строили и как ждали ребенка, вы будете поражены, обнаружив, насколько этот требовательный маленький человечек изменит вашу жизнь. Такова родительская доля! Но если вы будете лучше представлять себе последствия, это поможет вам справиться с проблемами при переходе на новый этап супружеской жизни.

Только для пап

Вот какими словами молодые отцы обычно выражают свои чувства: «Я чувствую себя выжатым», «Все что она делает - это

нянчится с ребенком», «Мы не были близки несколько недель», «Нам нужно расстаться».

Временные изменения в супружеских отношениях

Ваши чувства и привязанность жены к ребенку - совершенно нормальное явление. Естественно сделать вывод, что жена меньше интересуется вами. - Если вы помните, что мы говорили об изменениях, происходящих в организме матери в послеродовой период, вам легче понять, что происходит с вами и вашей женой.

У женщин есть два набора гормонов: гормоны, определяющие сексуальное влечение, и гормоны материнства. До родов больше вырабатывается гормонов первой группы, и желание быть женщиной сильнее, чем желание быть матерью. После родов все происходит наоборот. Гормонов материнства теперь больше, чем гормонов сексуального влечения. Этот переход от привязанности к мужу к привязанности к ребенку своего рода биологическая защита ребенка, которому нужна мать.

Помимо биологических изменений, существует другая причина, по которой ваша жена теряет сексуальное влечение - она просто слишком устает. Маленький человечек предъявляет большие требования, женщина расходует очень много энергии. К концу дня большинство мам чувствуют себя совершенно измотанными, и у них есть только одно желание - лечь спать. Мамы так описывают свои чувства в конце дня: «я чувствую себя опустошенной», «я выжата до последней капли». Это состояние усугубляется, если у вас ребенок, требующий особого ухода, и если у вас большое хозяйство и вы привыкли к определенному образу жизни.

Мамы понимают ограниченность своих сил и стараются делать все, что необходимо, а не то, что хочется. Одна усталая мама сказала нам: «Моему ребенку нужна моя забота, моему мужу нужен секс. Меня не хватает на обоих». В течение трех-четырех месяцев после рождения ребенка (а иногда не раньше, чем закончится грудное кормление) большинству матерей не хватает сил на высшую степень близости и в качестве матери, и в качестве возлюбленной. Вы, естественно, чувствуете себя лишним рядом с неразрывно связанной парой мать - дитя и делаете вывод, что жена потеряла к вам интерес. Но это не так.

Папы, поймите, что мать новорожденного биологически запрограммирована на уход за ним. Ребенок не занял ваше место, но часть энергии, которую жена раньше расходовала на вас, она временно отдает вашему ребенку. Настало время в первую очередь стать родителем, а во вторую - возлюбленным; в идеальном случае найти возможность и силы для того, и для

другого.

Сексуальные отношения после рождения ребенка

Станьте внимательным и чутким мужем и отцом, помогайте жене в этот период, когда она составляет с ребенком одно целое, и время для секса наступит снова - и будет лучше, чем прежде. Вот как можно снова зажечь огонь любви после рождения ребенка.

Будьте чутким. Не давите. Беременность, рождение ребенка, перестройка всей жизни в послеродовой период делают женщину физически и эмоционально опустошенной. Дайте перестроиться организму жены, прежде чем заявить о своих правах. Для большинства мужчин секс равнозначен половым сношениям. - У женщин более выражена духовная составляющая в сексе. По душевному состоянию женщина может оказаться не готовой к сексу даже тогда, когда ее тело готово (а оно не готово к нему в течение многих недель после родов). Принуждая жену давать очень много и слишком быстро, вы не получите удовольствия от секса. Сексуальная близость, вызванная желанием, гораздо приятнее, чем близость из чувства долга.

Поспешайте медленно. «Мне все равно, что доктор сказал можно, это не он перенес беременность и роды», - сказала усталая мама своему нетерпеливому мужу. Разрешение доктора не означает, что сексуальное влечение осталось таким же, каким было до беременности и родов.

Ухаживайте за женой и снова добивайтесь ее расположения. Многие мамы не хотят возвращаться к сексуальным отношениям иначе, как через ухаживания. Они хотят, чтобы их обнимали, заботились о них, проявляли любовь, и более всего - чтобы чутко относились к их нуждам. Только тогда они охотно идут на интимную близость.

Через месяц после рождения ребенка Джоан снова почувствовала себя женщиной. К этому времени ее муж Ларри вел себя как сексуально неудовлетворенный самец, готовый наброситься и схватить. Когда доктор сказал, что период воздержания кончился, Ларри слишком заспешил. Джоан остановила его и сказала: «Пожалуйста, пообнимай меня сначала, иначе у меня исчезнут все чувства». Этой паре для сексуального воссоединения нужно было время предварительного ухаживания. Если бы Ларри вел себя правильно весь месяц (обнимал жену, ухаживал за ней, проявлял заботу и т.д.), ему сразу бы дали зеленый свет, а так он остался с красным.

Первое воссоединение

Чуткость и бережность - вот ключи от послеродового секса. Папы, относитесь с пониманием к физическим изменениям,

происходящим в организме вашей жены, когда он возвращается к прежнему состоянию. Мужья часто описывают восстановление сексуальных отношений с женой по типу «я снова узнаю ее тело». Вот как нужно поступать, чтобы вы с женой заново восстановили интимную близость.

Первая ночь. Большой живот исчез, и вы можете снова тесно прижаться друг к другу. Сделайте первую ночь, в которую вы предполагаете впервые после рождения ребенка иметь половые отношения, полной романтики и нежности, пусть будет ужин при свечах и цветы.

Удобные положения. У женщины в послеродовом периоде часто появляются неприятные ощущения во время полового акта. Очень часто в первые месяцы после родов наблюдается сухость влагалища, потому что гормонов, ответственных за подготовку влагалища к половому акту, в период лактации вырабатывается меньше. Кроме того, может возникать боль из-за не полностью зажившей промежности. Пользуйтесь растворимой в воде смазкой (типа RY Jely). Выбирайте положения, при которых не будет давления на промежность, например на боку или женщина сверху. Попросите подсказать вам наиболее удобную для нее позицию и двигайтесь медленно, чтобы не вызвать боли.

Текущее молоко. После родов во время секса обычно начинает течь молоко: это тело вашей жены реагирует на половой акт. Будьте чутким, не давайте ей понять, что эта нормальная реакция организма вам неприятна. Избегайте поз, при которых вы будете давить на полные груди, это неприятно матери. Опорожнение грудей во время кормления ребенка до интимной близости уменьшает выделение молока и неудобства с этим связанные, и может устранить необходимость преждевременного прерывания полового акта.

Еще советы, как лучше наладить супружеские отношения

Помните, что ребенок на первом месте. Уважайте отношения неразрывных связей между мамой и ребенком. Папы, не пытайтесь конкурировать с ребенком - вы, вероятнее всего, проиграете. Помните, что соединение матери с ребенком сильнее любого сексуального влечения.

Один папа признавался мне: «У меня такое чувство, что моя жена во время близости где-то далеко». Это нормально, если тело жены в ваших руках, а ее мысли с ребенком. Если малыш и папа одновременно хотят маму, догадайтесь, кто выиграет. Будьте готовы к таким сценам: ребенок спит (вы надеетесь), но как только начинается половой контакт, он просыпается, и за доли секунды материнский радар уносит жену от вас к нему. Что делать? Вот как не надо поступать: вы можете высвободиться с

сердитым «опять ничего не вышло» и проворчать, что жена и так все время с ребенком, а сейчас ваша очередь. Такой эгоизм гарантирует, что жена отвернется от вас, и в следующий раз ваша близость не принесет вам удовлетворения, если вообще состоится.

Есть лучший вариант. С момента рождения ребенка, возможно, даже во время беременности, вы давали жене понять, что он будет на первом месте. - Теперь появилась возможность доказать это. Встаньте и успокойте малыша, или скажите: «Иди сначала успокой ребенка, а любовью мы займемся позднее». Ничто не принесет вам больше очков (и лучший секс!), чем ваше искреннее признание, что вы понимаете чувства жены, для которой интересы ребенка выше ваших. После того как малыш успокоится, она, вероятнее всего, вернется к вам еще более любящей и готовой идти навстречу вашим желаниям, и все потому, что вы одобрили ее желание вначале удовлетворить потребности ребенка.

Разделите заботы о ребенке. Папы, хотя вы не можете (и не должны!) бороться с физиологией, вы можете бороться с усталостью. Помимо помощи в уходе за ребенком, помогайте в домашних делах или наймите жене помощницу, чтобы у нее остались силы и на вас, и на малыша.

Способность ставить интересы другого выше собственных, потому что этот другой больше нуждается во внимании - показатель зрелости личности. - А это как раз то, что делает начинающий отец. Ребенок берет, вы отдаете, вы ждете. Это факты новой жизни в качестве отца. Каждый раз, когда вы страдаете от невозможности интимной близости, помните, что жена с вашим ребенком, а вынужденное воздержание - временное явление в супружеской жизни. Секс после рождения ребенка не прекращается! Это секс без эгоизма, который превращает мужчину в мужа и отца.

Только для мам

Вы чувствуете, что муж не понимает, какие изменения произошли в вашем теле, какая гормональная перестройка идет в период после беременности и родов, но понимаете ли вы, что желания вашего мужа не изменились? Его гормоны работают одинаково и до, и после рождения ребенка.

Расскажите мужу о своем состоянии. После рождения ребенка поговорите с мужем о сексуальной стороне ваших отношений (или об их отсутствии). - Расскажите мужу о причинах гормональных изменений, происходящих в вашем организме. Скажите, что это - нормальное явление. Убедите мужа, что это не по его вине ваши сексуальные чувства не такие, какими были до

рождения ребенка.

Скажите мужу, что он по-прежнему нужен вам. Если муж чувствует себя отставленным из-за ребенка, внушите ему, что он все так же нужен вам, но временно вы нуждаетесь в нем по-другому, потому что ребенок есть ребенок. Говорите конкретно: что вы хотите, когда и сколько. «Я хочу, чтобы ты обнимал меня ночью», - вот хорошее начало.

Ваши мысли должны быть о том, что вы делаете. Ваш муж может почувствовать, что в момент физической близости вы мысленно с ребенком. Он ведь не ждет, что когда вы кормите грудью, то думаете о нем. Почему же во время интимной близости вы должны думать о ребенке? Если вам трудно отрываться мысленно и физически от ребенка, чтобы доставить удовольствие мужу, то это нормальное для женщины, недавно ставшей матерью, но вам нужно со временем избавиться от этого.

Избегайте синдрома «но я нужна своему ребенку». Вам не надо выбирать между материнскими и супружескими обязанностями. Они могут дополнять друг друга. Как и многое в родительских отношениях с детьми, эти отношения - вопрос сбалансированности; они улаживаются по мере того, как вы разучиваете новые роли и вырабатываете новый стиль поведения, чтобы подстроиться друг к другу.

Вот ситуация, с которой мы часто сталкивались во время консультаций. Стив и Марсия, оба специалисты в своем деле, поженились, когда им было по тридцать, и через несколько лет родили первого ребенка. Марсия многого добилась в своем деле и хотела быть на высоте и в роли матери, «чтобы все было как надо». Она сильно привязалась к ребенку, проводила с ним дни и ночи, и все шло хорошо - для нее. Стиву не очень нравилось заниматься малышом. Он был на гребне карьеры и большую часть времени работал дома. Чувствуя отношение Стива к уходу за ребенком, Марсия боялась оставлять его одного с малышом и редко позволяла нянчить его. Дополнительное напряжение создавало то, что их ребенку надо было почти все время быть на руках. Даже если Стив брал малыша на руки, Марсия крутилась неподалеку, готовая броситься спасать его, как только он захнычет, поэтому у Стива не было возможности научиться обращаться с малышом. Чувствуя себя неумелым отцом, Стив полностью погрузился в работу. Он чувствовал себя выброшенным из круга отношений, связывающих мать и дитя. Он все больше погружался в работу. Постепенно Стив и Марсия отдалились друг от друга: Марсия всю себя отдавала ребенку, Стив - работе. Марсия еще больше привязалась к ребенку, Стив еще больше привязался к работе, и они все меньше были

привязаны друг к другу.

Однажды Марсия пришла в наш кабинет и сказала: «Я пыталась быть очень хорошей матерью, и мой ребенок нуждается во мне. Я думала, Стив уже взрослый и может сам о себе позаботиться». Мы объяснили Марсии, что ее ребенку нужны оба родителя, а Стив нужен ей, чтобы она не выдохлась. Ни одна мать не может долго отдавать себя своему требующему особого внимания ребенку и не иметь никого, кто бы помогал ей растить ребенка. Стиву нужны были ее внимание и помощь, чтобы он почувствовал себя в состоянии ухаживать за ребенком. Они могли бы заботиться друг о друге и вместе о ребенке. К счастью, Марсия и Стив повели себя как зрелые люди и стали хорошими родителями и хорошими супругами.

Только для супружеских пар

За те три года, пока мы готовили и писали эту книгу, у нас появился седьмой ребенок, Стивен, мы отпраздновали двадцать пятую годовщину нашей свадьбы и усыновили нашего восьмого ребенка, Лорен. Друзья часто спрашивали, как мы находим время друг для друга. Отвечаю: мы создаем время друг другу. Еще в начале нашего брака мы поняли опасность ситуации, когда два человека с высоким профессиональным уровнем так увлечены своим делом и воспитанием детей, что могут отдалиться друг от друга, как супруги. Мы поклялись, что это никогда не случится. Мы прекрасно понимали, что у детей ненасытные аппетиты в том смысле, что они готовы отнять у родителей все силы. Мы должны были научиться оставлять силы для себя, потому что это было бы благом для всей семьи. Надо уметь сказать «нет» своим детям.

Мы завели обычай - и наши дети отнеслись к этому с пониманием - раз в неделю устраивать обед на двоих дома или по случаю какой-нибудь даты - вне дома. Наши старшие дети так привыкли к этому, что даже напоминали, если мы забывали. Иногда, когда мы обедали дома, они устраивали вокруг этого целую игру, изображая официантов или разыгрывая представления для нашего развлечения. Мы оставались верны этой традиции, даже когда в доме появлялся новорожденный, устраивая обед на троих.

Мамы и папы, чтобы стать хорошими супругами, нужно так же много трудиться, как и для того, чтобы стать хорошими родителями. Самое трудное время - первые месяцы после появления ребенка, но помните, что ваш ребенок будет оставаться новорожденным и малышом очень недолго. Это время скоро пройдет. Оно таит в себе особое очарование.

КАК СОХРАНИТЬ ФИГУРУ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

В течение месяцев после родов ваше тело красноречиво

рассказывает о том, что вы носили в себе и родили ребенка. Избыточный жир, накопленный во время беременности, - нормальное явление. Запасы энергии впрок для вас и ребенка оставят вас с нежелательным выпуклым животом. Растянутые мышцы живота не могут служить нормальной поддержкой для спины и станут причиной болей в ней.

Снижение веса и повышение тонуса мышц волнует большинство женщин после родов. Здесь вам понадобятся терпение и настойчивость.

Снижение веса во время кормления грудью

В течение 9 месяцев вы набирали вес, вам понадобится столько же, чтобы сбросить его без опасности для вашей фигуры и здоровья. Теоретически кормящей матери требуется 500 - 600 дополнительных калорий в день, чтобы обеспечить нормальное питание себе и ребенку. Эти цифры усредненные. Если ваш вес до и во время беременности был ниже нормы, вам может потребоваться больше калорий, если выше нормы - меньше, так как постепенно будет использоваться избыточный жир. Несколько исследований, выполненных в конце 80-х годов, показали, что во время лактации эффективность обмена веществ повышается, так что рекомендованное для кормящих женщин количество калорий может оказаться завышенным. Чтобы снизить вес во время кормления ребенка, надо найти требуемое именно вам количество калорий.

Мы предлагаем безопасную программу снижения веса, которая обеспечивает нормальное питание вам и ребенку.

Установите оптимальное количество калорий, которое обеспечивает вам здоровье и хорошее самочувствие. Мы советуем большинству кормящих матерей потреблять по крайней мере 2000 калорий в день, причем питание должно быть сбалансированным по составу пищи. При меньшей калорийности пищи большинство кормящих женщин не получают достаточно калорий, чтобы обеспечить здоровье и хорошее самочувствие.

Поставьте перед собой реальную цель. Вашей целью должно быть постепенное снижение веса, примерно на 2,5 фунта (1,1 кг) в месяц; несколько больше, если у вас до беременности был избыточный вес, и меньше, если ваш вес был меньше нормы.

Час в день уделите физическим нагрузкам. Выберите такой вид физической нагрузки, который доставляет вам удовольствие - предпочтительно такой, который позволял бы вам не разлучаться с ребенком, тогда вы с большей степенью вероятности не бросите занятий. Для матери очень удобный вид физической нагрузки - прогулки с ребенком, устроенным в приспособлении типа перевязи не меньше 1 ч в день. Быстрая ходьба с ребенком в

перевязи сжигает в среднем 400 калорий. Эта физическая нагрузка плюс поменьше домашнего печенья или избытка другой пищи (дефицит в 500 калорий в день или в 3500 калорий в неделю даст вам снижение веса на 1 фунт (0,4 кг) еженедельно). Физическую нагрузку лучше давать себе после кормления ребенка, так как ваши груди опустеют, не будут такими тяжелыми. Если физическая нагрузка значительная, носите хорошо поддерживающий грудь бюстгальтер, используйте мягкие прокладки, чтобы не натирать соски.

Наш опыт показывает, что идеальный вид физической нагрузки - плавание. На кормящих матерей, которых мы знаем, большое впечатление производил эффект, достигаемый при интенсивной нагрузке - прыжках и аэробике. - Некоторые женщины жаловались на уменьшение молока, если они занимались более 2 дней в неделю. Упражнения, когда работают плечи, например прыжки через веревочку, могут привести к инфицированию грудей; известны случаи, когда грудное молоко после слишком интенсивных занятий приобретало неприятный вкус. (Недавнее исследование показало, что после физических упражнений повышается содержание молочной кислоты в грудном молоке, и дети менее охотно сосут молоко сразу после окончания физических занятий. Отсюда следует, что кормить ребенка надо перед занятиями - это не только удобнее для мамы, но и лучше для ребенка.) Мы советуем каждой кормящей маме выбрать для себя такой вид двигательной активности, который подойдет именно ей.

Фиксируйте результаты. Если вы целенаправленно теряете вес, чувствуете себя хорошо и ребенок неплохо растет и выглядит довольным, а молоко не убывает, значит, вы набираете оптимальное для вас количество калорий. - Кормящая мать, имеющая «идеальный вес», обычно должна потреблять 500 дополнительных калорий ежедневно, не прибавляя в весе. Эта цифра зависит от вашего телосложения, и от того, был ли ваш вес избыточным или недостаточным до лактации. Если вы теряете в весе больше 1 фунта за неделю, может быть, вы едите меньше, чем нужно; вам следует посоветоваться с консультирующим вас доктором или специалистом по сбалансированному питанию. Если вы продолжаете набирать вес, хотя и выполняете намеченную для себя программу, возможно, вы едите слишком много. Обобщая все сказанное, делаем вывод: потребление 2000 калорий в день при ежедневных не слишком интенсивных физических занятиях в течение часа обычно обеспечивают снижение веса на 22,5 фунта (0,81 кг) в месяц, что не приносит вреда большинству мам и их детям.

Выполняйте специальные упражнения для восстановления хорошей фигуры

Возможно, основная цель занятий специальными упражнениями после рождения ребенка - хорошее самочувствие. Хорошо чувствующая себя женщина будет хорошей матерью своему ребенку. Помимо необременительной физической нагрузки, рекомендованной выше, существует ряд упражнений, укрепляющих мышцы, наиболее пострадавшие - во время беременности и родов.

Не торопитесь вернуть себе прежнюю фигуру. (Это в любом случае невозможно сделать быстро.) Ряд инструкторов по послеродовой физкультуре не рекомендуют выполнять специальные упражнения в течение двух первых недель, за исключением упражнений для тазовых мышц. Они считают, что мышцы брюшной стенки в течение первых 2 недель сокращаются естественным образом, они работают на сокращение даже тогда, когда вы думаете, что ничего не делаете. Просто хождение, выполнение обычных дел обеспечивают нужную для начала нагрузку.

Здесь мы предлагаем несколько специальных упражнений для послеродового периода, которые подойдут большинству женщин. Увеличивайте нагрузку постепенно, доводя до десятикратного выполнения каждого упражнения дважды в день.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем приступить к упражнениям по любой программе, проконсультируйтесь у доктора, когда вам можно начать и с какой интенсивностью. У вас могут быть особые обстоятельства (например, кесарево сечение), при которых понадобится выполнять дополнительные упражнения или отказаться от ряда других.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ

Цель: Избавиться от такой осанки, когда спина откидывается назад, а живот выдвигается вперед, приобретенной во время беременности под действием веса ребенка и содержимого матки.

Выполнение: Станьте спиной к стене, пятки на расстоянии 10 см от стены. Прижмите к стене часть спины за счет подтягивания внутрь мышц живота и втягивания ягодичных мышц. Распрямите грудь так, чтобы верхняя часть спины стала плоской и коснулась стены. Теперь отойдите от стенки и постарайтесь сохранять такую осанку весь день.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТАЗОВЫХ МЫШЦ

Цель: Восстановить тонус влагалищных мышц, необходимый для нормального полового акта, и предотвратить истечение мочи при кашле. (Мышцы и ткани, окружающие влагалище и мочеиспускательный канал, называемые мышцами тазового дна,

ослабли в результате гормональных изменений во время беременности и растяжения при родах.)

Выполнение: Упражнение для укрепления мышц тазового дна можно выполнять почти в любом положении. Начните выполнять его лежа лицом вниз или на спине, в зависимости от того, что вам удобнее. Выполняйте его стоя, сидя, на корточках, сидя у стены со скрещенными ногами. Вы тренируете мышцы, которые управляют мочеиспусканием и работают во время половых сношений. Напрягите мышцы влагалища и подержите их в таком состоянии 5 секунд. Подтягивайте и отпускайте эти мышцы 50 раз за день, каждый раз, когда вы вспоминаете об этом.

УПРАЖНЕНИЕ С НАКЛОНОМ ТАЗА

Упражнение с наклоном таза исходное положение.

Цель: Укрепить мышцы живота и нижней части спины и улучшить осанку. Наклон таза уменьшает изгиб в нижней части спины и укрепляет мышцы низа спины, которые испытывали большие нагрузки и растянулись под действием тяжести живота.

Выполнение: Лягте на спину в исходное положение, колени согнуты вместе, ступни плоско стоят на полу. (Можно положить под голову плоскую подушечку, но это не обязательно.) Медленно сделайте глубокий вдох, дайте животу подняться, а на выдохе сильно втяните живот и прижмите часть спины плоско к поверхности пола.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

Цель: Укрепить мышцы живота.

Выполнение: Может выполняться в положениях стоя, со скрещенными ногами, во всех четырех положениях. Сделайте глубокий вдох, затем медленно выдыхайте с одновременным втягиванием мышц живота, удерживайте мышцы в подтянутом состоянии в течение нескольких секунд после полного выдоха. - (Помните, что спина должна быть прямой, не провисать.) Выполняйте упражнение несколько раз в день.

ПОДНИМАНИЕ ГОЛОВЫ

Цель: Укрепление мышц живота и улучшение осанки за счет коррекции формы спины.

Выполнение: Лягте на спину, колени согнуты (исходное положение). Вы можете выполнять поднимание головы одновременно с наклоном таза. Положите одну или обе ладони на живот с тем, чтобы удерживать позвоночник плоско по отношению к полу и избежать перенапряжения мышц живота. (Если во время беременности и родов ваши мышцы живота сильно растянулись, поддерживайте их двумя руками в первые недели занятий.) Сделайте глубокий вдох и на выдохе медленно поднимайте голову. Затем медленно опускайте голову на вдохе.

Каждый день поднимайте голову чуть повыше. Глаза должны смотреть в потолок. При этом подбородок не будет касаться груди и мышцы не будут перенапрягаться от слишком крутого изгиба. Так как тонус мышц живота будет постепенно улучшаться, через 12 месяца можно убрать руки с живота и поднимать их к потолку. Переходите от поднимания головы к подниманию плеч от пола и, наконец, переходите в сидячее положение.

ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ

Цель: Укрепить мышцы низа спины и бедер.

Выполнение: Лежа на спине, в положении как для наклона таза, медленно притягивайте одно колено к грудной клетке, возьмите его руками и осторожно подтягивайте в направлении к груди. Подержите 5 секунд в верхнем положении, затем отпустите колено и верните ногу в исходное положение. - Проделайте это 10 раз с каждой ногой. Снова поднимите колено к груди, но на этот раз, удерживая его прижатым к груди, вытяните вторую ногу. Несколько секунд оставайтесь в этом положении, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз для каждой ноги. Наконец, переходите к подтягиванию обоих коленей одновременно: медленно поднимайте одно колено к груди, затем второе. Притяните оба колена плотнее к груди руками. Удерживайте колени в таком положении 5 секунд, затем высвободите и медленно опускайте ноги по очереди. Повторите 10 раз.

ПОДНИМАНИЕ НОГ

Цель: Укрепление мышц живота, нижней части спины и бедер.

Выполнение: Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами. Поднимите одну ногу вверх по направлению к груди, затем вытяните ее над головой насколько можете; другая нога при этом остается согнутой. Вы можете попытаться поднимать и опускать одну ногу, удерживая вторую в вытянутом положении.

6

УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

Первые два года жизни ребенка, когда ему требуется постоянный уход, часто утомительны, хотя в это время случаются приятные и забавные моменты. Этот начальный период позволяет хорошо узнать малыша. В данной главе вы найдете практические советы, как обеспечить ребенку хороший уход и получать радость от общения с ним.

ПЕЛЕНАНИЕ РЕБЕНКА

На первых порах ваш малыш будет проводить много времени в пеленках, и вам придется часто менять их. Мы предлагаем способы пеленания, которые щадят его попку и сберегают ваше

время.

Пусть время смены пеленок будет временем полноценного общения. До того как ребенок начнет пользоваться горшком, вам придется по крайней мере около 5 тысяч раз сменить пеленки. Только кормление требует больше времени. Смена пеленок не должна быть неприятной обязанностью, выполняемой как можно быстрее и с отвращением; она может стать процедурой, приносящей удовольствие и вам, и малышу. Многое может произойти за то время, пока ребенка переоденут в сухое белье. Малыш чувствует ваши прикосновения, слышит ваш голос, смотрит на ваше лицо и отзывается на ваш смех. Еще до того как вы начнете менять пеленки, вступите с ним в контакт: сконцентрируйте внимание на нем, а не на работе, которую должны проделать. У вас должно быть доброе и ласковое выражение лица; можно пощелкать пальцами, погреметь игрушкой, погладить его и сделать небольшой массаж - все это за время, пока меняются пеленки. Если вас временно кто-нибудь подменяет, просите его действовать таким же образом.

Смотрите на смену пеленок как на возможность новых контактов с малышом. Не показывайте своего отвращения из-за запаха или вида испачканных пеленок (в данном случае дети, вскармливаемые грудью, имеют преимущество - их запах не неприятный!). Ваше лицо - зеркало для ребенка, он оценивает себя по тому, что видит на нем. Мы щебетали нашим детям что-то о найденных «сокровищах», и голоса наши были нежными и любящими.

Выбор пеленок

Выбор матерчатых или одноразовых пеленок зависит от их стоимости и вашего отношения к экологии. Но при этом необходимо учитывать и то, какая у ребенка кожа. Какие пеленки более щадят кожу малыша? Многие родители используют и те, и другие: пеленки из 100%го хлопка - для дома, одноразовые - когда надо куда-нибудь пойти.

Если вы решили использовать матерчатые пеленки, надо определиться - стирать их дома или пользоваться службой проката. Прокат пеленок сберегает уйму времени: вы еженедельно заказываете пеленки из 100%го хлопка, которые получаете выстиранными, выполосканными, умягченными, подвергнутыми санитарной обработке, и все это делают профессионалы, и наилучшим образом. Когда ребенок подрастает, можно заказывать пеленки большого размера. Если вы сравните стоимость купленных пеленок с расходами на стирку, учтете время, энергию, стоимость экспериментирования с моющими средствами, отбеливателями, смягчителями и т.д., то

окажется, что служба проката себя оправдывает. Пользование пеленками, взятыми напрокат, очень практично.

Причина, по которой многие родители выбирают одноразовые пеленки, обычно заключается в незнании, что служба проката столь же удобна. С грязных пеленок удаляют твердые кусочки (стряхивают их в унитаз), затем пеленки не замачивают, а просто бросают в специальное ведро с крышкой, снабженное очень эффективным дезодорантом, а служба проката делает остальное. Нас беспокоит, что при пользовании одноразовыми пеленками твердые каловые массы выбрасываются в мусор и попадают в среду, которая не рассчитана на такого рода отходы.

Лучший выход - выбрать то, что удобнее для родителей, полезнее для кожи ребенка и не загрязняет окружающую среду.

Как-то меня спросили, что, по-моему мнению, явилось самым большим достижением в уходе за маленькими детьми за последние пять лет. Я ответил: «Отказ от использования специальных булавок для пеленок». Будучи отцом восьмерых детей, я многократно натыкался на них, я не люблю эти булавки, а они не любят меня. Матерчатые пеленки с застежками избавили родителей и новорожденных от массы неприятностей. Они великолепны! Они дышат, они добрее к попкам младенцев, чем пластиковые трусики, которые задерживают мочу и увеличивают опасность опрелости.

Смена пеленок

Здесь мы приводим основные правила смены пеленок. Все виды пеленок не надо складывать и закалывать.

Подготовка к пеленанию

Меняйте пеленки в теплой комнате, на мягкой, безопасной поверхности. Сначала убедитесь, что все у вас под рукой. Вам понадобятся:

- чистые пеленки
- специальные булавки или зажимы
- верхние пеленки
- мазь от опрелости
- ватные шарики и теплая вода в первые несколько недель и обычные салфетки и подтирки (предварительно увлажненные, одноразовые) - в последующий период
- смена одежды

Лучше всего иметь столик для пеленания или специальное место, где будет заранее приготовлено все необходимое.

После удаления грязной пеленки подмойте попку, осторожно обсушите. Если ребенок подвержен опрелости, смажьте кожу специальным кремом или маслом.

Специальные пеленки

Смена пеленок перестала быть тяжким испытанием, как в былые времена. Канули в прошлое дни, когда ритуал пеленания заключался в складывании прямоугольного куска материи, закалывании его (таким образом, чтобы не уколоть ребенка и не уколоться самому) и быстром завертывании извивающихся ножек и крутящейся попки в верхнюю пеленку с водонепроницаемой прокладкой. Сейчас вы можете заказать упаковку, содержащую хлопчатобумажную пеленку, верхнюю пеленку и застежки. Все вместе составляет одну легко одеваемую пеленку. Стоит немного дороже, но настоящее спасение для занятых родителей. Просите такие пеленки в магазинах и службах проката. - Во время написания этой книги у нас было двое малышей, которым надо было менять пеленки. Специальные пеленки очень нас выручали, и не без основания можно считать, что в какой-то степени им мы обязаны тем удовольствием, которое получали от детей.

Пеленание

Существуют разные, проверенные временем способы пеленания.

Обертывание. Положите пеленку под ребенка. Загните нижнюю часть так, чтобы пеленка оказалась сложенной втрое. Теперь, удерживая ее в таком положении, пропустите сложенную часть между ножками. Расправьте переднюю и заднюю части, чтобы не было складок, затем задние концы пеленки загните вперед.

Зашпиливание. Удерживая все слои пеленки со стороны животика одной рукой, другой проколите булавкой (в направлении от пупка) все слои верхней части пеленки и только один слой нижней, чтобы не уколоться. В это время ваши пальцы должны быть между кожей ребенка и пеленкой, чтобы не уколоть его. Таким же образом заколите другую сторону.

При незажившем пупке. Если пуповина еще не отвалилась, располагайте тыльную сторону пеленки повыше, так, чтобы передние края оказались ниже пупка.

Способ бикини. Начинайте пеленать, как обычно, затем переверните нижнюю половину пеленки в области паха, чтобы слои легли один на другой. - Зашпильте, как прежде. Этот способ удобнее для младенцев с толстыми ножками; кроме того, он создает дополнительный слой и впитывает больше влаги, но кал при этом задерживается хуже и может вытекать.

Две пеленки. Если ребенок много мочится, можно использовать две пеленки, особенно на ночь, причем вторую, - складывают в длину и закладывают внутрь основной. Или же берут вторую пеленку большего размера (для младенцев

постарше) и загибают ее нижнюю часть на одну треть длины, как показано на рис. 20,Е, чтобы обеспечить большую толщину, а затем пеленают обычным способом.

Что нужно помнить при пеленании

Не оставляйте ребенка одного во время пеленания - он может упасть со столика. Стоит вам повернуться спиной или отойти за пеленкой, одной секунды хватит малышу, чтобы скатиться на пол.

Сделайте ограждения у краев стола, но не слишком полагайтесь на них.

- Осторожно обращайтесь с булавками. Не оставляйте булавки рядом с малышом. Не берите булавки в рот - ваш ребенок может перенять эту опасную привычку.

Втыкайте их в кусочек мыла - вам будет удобно ими пользоваться.

- Если вы еще не привыкли менять пеленки на столике, делайте это на полу. Так будет безопаснее.

- Пеленки надо менять часто, особенно если ребенок подвержен опрелостям. При пользовании одноразовыми пеленками, обладающими большой поглощающей способностью, трудно понять, когда ребенок обмочился. Поэтому их нужно менять так же часто, как и матерчатые.

- На пеленальном столике или на полу расстилайте матерчатую пеленку или полотенце - на них вы будете класть ребенка.

- Держите поблизости еще одну пеленку на случай, если малыш начнет писать.

- Следите, как ребенок реагирует на подтирание - кожа некоторых детей не переносит детских салфеток. Если вы пользуетесь службой проката, то можете обтирать ребенка после стула пеленкой, которую выстираете в своей стиральной машине. Если вы пользуетесь собственными пеленками, замачивайте тряпочки, предназначенные для обтирания, вместе с грязными пеленками.

- После того как ребенок перестанет испражняться во время кормления (обычно к концу 1-го месяца), меняйте пеленки (если они мокрые или грязные) перед самым кормлением. Младенцы часто начинают дремать сразу после еды, и их покой не будет потревожен сменой пеленок.

- Будьте осторожны, если у ребенка образовалась опрелость - это очень чувствительный участок тела. Опустите попку ребенка в тазик с теплой водой или сделайте компресс из теплой материи. Обсушивайте кожу, слегка прикасаясь к ней. Можно полить немного теплой водички на больное место. - При этом говорите

малышу что-нибудь успокаивающее и очень осторожно, не втирая, наложите толстый слой защитной мази.

Как сменить пеленку очень подвижному ребенку

Ситуация, когда нетерпеливые родители пытаются сменить пеленка извивающемуся ребенку, часто заканчивается ничьей - полуперепеленутым малышом. Есть способы, помогающие справиться с маленьким живчиком.

- На этот случай у вас должно быть приготовлено специальное развлечение. Пойте песенку, которая будет звучать только во время смены пеленок. Заслышав ее, малыш может успокоиться и будет слушать дальше.

- Покачивайте погремушкой, удерживая ее во рту (это ваша третья рука); дайте ребенку схватить ее и поиграть. Используйте эту игрушку только при пеленании и периодически заменяйте на новую.

- Двигайте занавеску, отгораживающую место пеленания.

- Пробегитесь пальчиками по ножкам и животику, одновременно напевая песенку. (Нашим детям это очень нравилось).

- Дайте ребенку «найти» свой пупок, глазки, носик и т.д.

- Придумайте особые смешные словечки, восклицания, чтобы привлечь его внимание, пусть он смотрит на ваше лицо и отвлекается от процедуры подмывания.

- Если ребенок все равно вырывается, меняйте ему пеленки на полу - это самое безопасное место.

- Будьте изобретательны, меняя пеленки, особенно когда ребенок уже начинает ходить. Отрезок ленты может забавлять его достаточно долго, пока вы будете обсуждать эту деликатную проблему. (Лента появляется только на время смены пеленки.) Некоторым малышам нравится держать наготове пеленку для вас. Ребенок чувствует внимание к себе и ваше благожелательное отношение к этому особому моменту. Если вы будете выражать неудовольствие при смене пеленок, он также будет капризничать.

УХОД ЗА КУЛЬТЕЙ ПУПОВИНЫ

Сестра обычно удаляет пластиковый зажим с культи пуповины через 24 часа после рождения. В первые дни она обычно набухает и становится студнеобразной. Затем культя пуповины начинает подсыхать, сморщиваться и через 12 недели отпадает. Чтобы предотвратить инфицирование и ускорить засыхание культи пуповины, смазывайте ее спиртом или другим антисептиком, рекомендованным вашим врачом, 3 раза в день. Когда культя пуповины отпадет, можно увидеть на ее месте несколько капель крови - это нормально. Продолжайте смазывать пупочную ранку еще несколько дней.

Если культя пуповины начинает гноиться или появляется неприятный запах, сходите к врачу, который смажет это место раствором азотнокислого серебра. Если от пупочной культи идет слабый запах - это нормально, но гнилостный запах может означать развитие инфекции. Срочно используйте раствор антисептика. Если кожа вокруг подсыхающей культи пуповины выглядит нормально, не воспалена, причин для волнений нет. Признак инфекции - красное, горячее, вспухшее и чувствительное пятно размером с монетку вокруг основания пупка. Срочно вызовите врача.

Чтобы не раздражать пупок, не закрывайте его пеленкой или пластиковыми трусиками, и будьте особенно осторожны при пользовании одноразовыми пеленками, которые сильнее других могут раздражать пупок. Можно ли купать ребенка в ванне до отпадения пуповины - мнения по этому поводу не совпадают. Некоторые врачи считают, что намокание пупка увеличивает опасность инфицирования. Если основание культи пуповины гноится, неразумно опускать ребенка в ванночку - гной попадет в воду и инфекция может распространиться. В этом случае только обтирайте ребенка до тех пор, пока не отпадет пуповина и не заживет пупочная ранка.

УХОД ЗА МЕСТОМ ИССЕЧЕНИЯ КРАЙНЕЙ ПЛОТИ

Ваш врач проинструктирует вас, как ухаживать за местом иссечения крайней плоти. В течение нескольких дней накладывайте на это место защитную мазь каждый раз при смене пеленок. Заживление, как правило, наступает через неделю. Обычно это место припухает, затем на нем появляются желтые струпики. Через неделю все проходит. Доктор расскажет, как узнать, началось ли инфицирование. Удивительно, но это бывает очень редко. - Признаки инфицирования: весь пенис красного цвета, теплый, опухший, в месте иссечения сочится гной. Желтые сухие струпики - нормальное явление в период заживления.

УХОД ЗА НОГТЯМИ

Некоторые новорожденные появляются на свет с такими длинными ногтями, что их сразу нужно остричь, чтобы ребенок не поцарапался. Будьте готовы к тому, что ногти у вашего ребенка будут расти очень быстро, и не бойтесь стричь их. Если вы все же опасаетесь это делать, как многие родители, вот несколько советов, которые вам помогут:

- Стригите ребенку ногти, когда он спит глубоким сном; вы узнаете об этом по тому, что его ручки расслабятся, кулачки разожмутся.

- Пользуйтесь миниатюрными детскими щипчиками. Они безопасней и легче, чем ножницы или щипцы для взрослых, а

ногти новорожденных толщиной с бумажный лист остричь очень легко.

Можно также пользоваться безопасными ножницами с тупыми концами – на случай, если ребенок проснется и испугается во время стрижки ногтей.

- Чтобы не затронуть кожу, отжимайте подушечки пальцев во время стрижки ногтей. В первое время просите супруга подержать ручку ребенка, пока вы будете манипулировать пальчиками и ножницами. Через некоторое время вы сможете делать это самостоятельно.

- Несколько капель крови - цена учению стричь ногти. Прижмите место пореза, смажьте его мазью, содержащей антибиотик.

- Если вы боитесь стричь крошечные ногти ребенка, одевайте ему на ручки хлопчатобумажные варежки.

- Ногти на ногах у ребенка растут не так быстро, часто они скрываются под окружающей кожей, затрудняя уход за ними. Не беспокойтесь, что они могут врасти. У новорожденных этого обычно не происходит.

КУПАНИЕ РЕБЕНКА

Многих детей купают слишком часто. На самом деле новорожденные не бывают очень грязными, ведь еще не пришло время шлепать по лужам.

Когда можно первый раз искупать ребенка - вопрос спорный. Обычно родителям советуют только обтирать малыша до тех пор, пока не отпадет пуповина и не заживет место иссечения крайней плоти. Некоторые врачи сомневаются в правильности этого совета, считая, что купание в ванночке не увеличивает опасность инфицирования. Поговорите со своим врачом. Мы советуем обтирать ребенка до тех пор, пока не отпадет пуповина и не заживет место иссечения крайней плоти. Отложите купание, если вдруг в основании пупка или месте иссечения крайней плоти выделяется гной или от пуповины исходит неприятный запах. Если пупок и пенис чистые и сухие, мы считаем, что вреда от купания в ванночке не будет.

Обтирание

Подумайте, где лучше проводить обтирания. Вам может быть удобнее в ванной комнате или на кухне. Помещение должно быть теплым, позаботьтесь, чтобы не было сквозняков. Отключите телефон, чтобы вам не пришлось оставлять малыша без присмотра «на одну минутку». Сначала приготовьте все необходимое. Вам понадобятся:

- две простынки
- детское мыло и шампунь

- ватные шарики
- полотенце с капюшоном
- спирт для протирания
- кусочки ваты
- пеленки
- чистая одежда

Хотя некоторым младенцам нравится быть голенькими, большинство не любит этого; лучше снимите всю одежду, за исключением пеленок, и заверните малыша в полотенце с капюшоном. Сядьте в кресло, держите ребенка на коленях, тазик поставьте на стоящий рядом столик или же положите ребенка на столик, подложив под него сложенное толстое полотенце, и стойте рядом.

Откройте головку и личико ребенка. Начинайте обтирать личико теплой водой, особенно тщательно протрите за ушками и складочки шеи. Если кожа не потная, не грязная и не жирная, достаточно чистой воды. В противном случае пользуйтесь детским мылом.

Выжмите немного теплой воды на головку ребенка, добавьте чуть-чуть детского шампуня и легкими движениями протрите верхнюю часть головы. Не надо бояться трогать родничок. Если головка покрыта чешуйками или корочками, поступайте так, как описано на с. 126. Сполосните головку над раковиной, обсушите в капюшоне полотенца. Во время этой процедуры тело ребенка завернуто в полотенце. Теперь закройте головку капюшоном и переходите к обтиранию туловища.

Разверните ребенка, снимите пеленку и мойте остальные части тела. Вытягивайте ручки и ножки и протирайте пах, колени, складочки на локотках, где может собираться жир. Вокруг пупка протрите кусочком ваты, смоченным спиртом.

Переверните ребенка на животик и протрите ложбинку выше ягодиц и в местах прилегания пеленки. Можно поднять ножки и протереть нижнюю часть спины и ягодицы, когда ребенок лежит на спине. Чтобы малыш не озяб и не беспокоился, пока вы протираете часть тела, соприкасающуюся с пеленками, прикрывайте остальную часть туловища.

Обмойте половые органы. Разведите ножки, как у лягушки. У девочек раскройте губы и увлажненным ватным шариком осторожно протрите между ними. Вы заметите, что выделения собираются и между вульвой и наружными губами. Это место надо особенно тщательно промывать. Нормальные белые выделения из влагалища обычно скапливаются между малыми губами и входом во влагалище. Их можно не удалять. У мальчиков протирайте складки между мошонкой и кожей паха и

ягодиц, а также у основания пениса. Если необходимо, обмойте крайнюю плоть. Не отодвигайте крайнюю плоть, если она не была удалена. (См. также с. 127, где даются советы, как не допустить опрелости.)

Быстро заверните ребенка в пеленки и оденьте его прежде, чем он простудится или начнет беспокоиться.

Варежки для мытья ребенка

Чтобы хорошо вымыть ребенка и не причинить ему вреда, используйте пару старых перчаток, намыливая их детским мылом. У вас получатся мочалки, которые принимают форму тельца ребенка и не уменьшают скольжение рук по намыленной коже.

Дополнительные советы по обтиранию

- Когда вы переходите от обтирания одной части тела к другой, меняйте участки тряпочки, которой производите обтирание, так, чтобы каждый раз пользоваться чистым участком.

- Удаляйте влагу, прикладывая сухую простынку, и окончательно обсушите кожу полотенцем легкими, промакивающими движениями, чтобы не повредить нежную кожу ребенка.

- Если малыш не любит ни обтирания, ни купания, выполняйте гигиенические процедуры по частям. Обтирайте участки, где скапливается больше жировых выделений, пота, грязи.

- Глаза промывайте по мере необходимости, а не только во время регулярных обтираний или купания. Дети часто противятся этой процедуре и могут начать протестовать вообще против обтирания или купания.

Пользуйтесь ватными шариками и водопроводной водой (всегда выжимайте несколько капель воды из ватного шарика на внутреннюю сторону своего запястья, чтобы проверить, не слишком ли вода горячая). Удаляйте скопившиеся в уголках глаз выделения.

- Скрученными из ваты фитильками удобно прочищать за ушками и ушную раковину, но нельзя пытаться проникнуть в слуховой проход - можно повредить барабанную перепонку.

Купание в тазике

После обтирания переходим к настоящему купанию. Прежде всего нужно выбрать безопасное и удобное место для купания. В продаже имеется много специальных тазиков для детей, но можно просто использовать кухонную раковину - ребенку будет на что посмотреть. Кухонная раковина удобна, потому что имеет нужную высоту. Если вы решите пользоваться раковиной, купите пластиковую емкость или тазик, которые помещались бы в

раковине. - Можно положить на дно сложенное в несколько раз полотенце или поролоновый коврик. Существуют еще надувные детские тазики. Если у вас перекидной водопроводный кран, убедитесь, что трубка крана повернута в сторону от ребенка.

Прежде чем опустить малыша в воду, убедитесь, что вода приятно теплая, но не горячая. Повяжите полотенце вокруг шеи, на манер детского нагрудника, чтобы не промокнуть во время купания и на случай, если вам понадобится быстро вытащить ребенка и прижать к себе. Многие новорожденные не очень-то жаждут мыться. Пойте малышу песенки, заглядывайте ему в глаза, нежно массируйте во время купания - и противник мытья расслабится.

Вопросы по поводу купания

Здесь мы ответим на вопросы, которые нам часто задают по поводу купания.

Как часто надо купать ребенка?

Купание - это главным образом игра. Ребенок не так грязнится, чтобы ему требовалось ежедневное купание. Для занятых родителей это хорошая новость. Два раза в неделю вполне достаточно (особенно зимой), при условии, что вы обтираете ребенка каждый раз, когда он опорожняет кишечник. - Необходимо ежедневно обтирать те участки тела, на которых накапливаются пот, жир или грязь, например, за ушками, в складочках шеи, и в паху, а также участки тела, соприкасающиеся с пеленкой.

Какое выбрать мыло и шампунь?

Кожа ребенка, особенно новорожденного, очень чувствительна, а все сорта мыла обладают слабым раздражающим действием. Назначение мыла - перевести все частицы и жировые включения во взвешенное состояние, чтобы затем легко удалить с кожи вместе с водой. При отсутствии мыла грязь, жиры, выделения просто прилипали бы к коже, и для их удаления потребовалось бы яростно тереть кожу, что также вызывает ее раздражение. Кожа любого ребенка обладает индивидуальной чувствительностью к мылу. Сколько нужно намыливать, как часто и какой сорт мыла использовать - найти ответы на эти вопросы можно только методом проб и ошибок, но все же есть некоторые общие правила, которыми можно руководствоваться.

- Используйте мыло только на участках кожи, богатых выделениями, например, жира или пота, которые трудно смыть чистой водой, если не тереть кожу.

- При первом использовании мыла определенной марки испробуйте его на небольшом участке тела. Если через несколько часов кожа покраснеет, ссохнется или каким-нибудь иным

образом изменит свой внешний вид, уберите это мыло и попробуйте другое.

- Пользуйтесь мягким мылом. Специальное мыло для детей обычно имеет меньше противомикробных, ароматических и других добавок. В нашей практике мы пользовались мылом «Воуе» и нашли, что оно подходит большинству детей.

- Мыло не надо оставлять на коже больше 5 минут, чтобы кожа не иссушалась и не раздражалась.

- Не трите намыленной варежкой или тряпочкой слишком сильно. Если ваш ребенок подвержен экземе или у него аллергический дерматит, употребляйте как можно меньше мыла и реже купайте его. Можно попробовать мыло, специально изготовленное в аптеке по рецепту дерматолога. Младенцев с очень чувствительной кожей нужно держать в воде как можно меньше, их лучше обмывать под душем или мыть частями.

Шампуни сходны с мылом: если ими злоупотреблять, они могут раздражать кожу верхней части головы и пересушить волосы. Пользуйтесь только детскими шампунями: как и детское мыло, они содержат меньше добавок. Если головка малыша покрыта жирными корочками или чешуйками (так называемый себорейный дерматит), после мытья шампунем протрите ее растительным маслом, чтобы размягчить корочки, и удалите их мягкой расческой.

И еще немного о мыле и шампунях. Некоторые мамы, чувствительные к запахам, находят, что мыло, шампуни, а также ароматизированные масла и пудра перебивают естественный запах ребенка, раздражающий их. В свою очередь матерям лучше не использовать духов и другой сильно ароматизированной косметики, которая может раздражать ребенка и перебивать естественный запах матери, который ему необходим.

Можно ли пользоваться присыпкой и маслами?

Прошло то время, когда ребенка после каждого купания припудривали тальком. Присыпки и масла не нужны, потому что кожа вашего ребенка естественным образом смазывается кожным салом, а присыпки и масла могут ее раздражать и даже оказаться вредными. Специальное детское масло можно использовать только на участках пересушенной кожи, в остальных случаях в них нет необходимости. Присыпки легко спекаются, собираются в складках кожи и дополнительно раздражают ее, усиливая опрелость. Крахмал, часто рекомендуемый как заменитель присыпки, может служить средой для размножения грибка. Мельчайшие частицы присыпки, находящиеся в воздухе, могут раздражать носовые ходы и дыхательные пути.

Мой ребенок пускается в рев каждый раз, когда я пытаюсь

его искупать. Как сделать так, чтобы купание доставляло удовольствие обоим?

Если ваш ребенок плачет каждый раз, когда вы пытаетесь опустить его в воду, значит, он или голоден, или вода слишком горячая или холодная, или же ему может не нравиться одному сидеть в воде, так как он не чувствует себя в безопасности. Вот как мы поступали в таких случаях. Садитесь в ванну вместе с ребенком. Воду налейте заранее, пусть она будет немного холоднее, чем вы обычно делаете. Разденьтесь сами и разденьте ребенка. - Прижмите его к себе, когда входите в воду, затем сядьте и наслаждайтесь контактом кожа к коже. Если ваш малыш все еще протестует, сделайте так: вы первая садитесь в ванну, показывая всем видом, что вам это очень нравится. Пусть кто-нибудь из домашних подаст вам ребенка. Мамы, не удивляйтесь, если ваш ребенок в это время захочет, чтобы вы его покормили. - Это естественная реакция на близость вашей груди. Если ребенок все еще куксится, когда он опускается в воду на ваших руках, сначала дайте ему грудь, затем осторожно войдите с ним в ванну и постепенно опуститесь вместе с сосущим ребенком в воду. Выполняя это, вы получите большое удовольствие. Подрастая, ребенок сможет развлекаться в ванне традиционными надувными резиновыми игрушками. Смотрите, не засните! Если вы каждый раз будете купаться вместе, не выходите из ванны с ребенком на руках. Безопаснее передать его кому-нибудь на руки или положить на заранее приготовленное полотенце.

В нашей семье мы использовали еще один трюк для отчаянных противников купания. Мы внушали ребенку, что после купания произойдет что-то очень приятное, и эти два события связаны между собой. После ванны мы уютно устраивались вместе подремать. Или купание сопровождалось легким массажем. Ребенок знал, что его возьмут из воды и будут поглаживать все тельце (см. раздел в конце этой главы, посвященный массажу).

За эти годы мы купали множество детей. Нет правильною или неправильного способа купать детей, есть такой способ, который подходит для вас. Мы привыкли считать, что купание - это не просто гигиеническая процедура, это ритуал общения с ребенком. В этом случае ничто не действует вам на нервы. Пусть купание ребенка или купание вместе с ним приносит вам радость, как и любое другое общение.

КАК СОЗДАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА САМУЮ БЛАГОПРИЯТНУЮ ОБСТАНОВКУ

Молодые родители часто спрашивали нас, как создать ребенку наиболее комфортные условия. Вот вопросы, которые

нам задавали чаще всего.

Как одевать ребенка на ночь в первый месяц?

Общее правило - одевайте и укрывайте ребенка так, как вы оделись бы и укрылись сами плюс еще один слой, например, одеяльце соответствующей толщины. Потрогайте тельце ребенка: холодные ручки и ножки говорят о необходимости укрыть потеплее; горячая, вспотевшая кожа означает, что одежда или одеяло слишком теплые. Если ребенок недоношенный или весит менее 2 кг и имеет тонкий жировой слой, одевайте его потеплее. - Большинство новорожденных лучше спят спеленутыми, некоторых надо заворачивать в пеленки еще несколько месяцев. Лучше использовать хлопчатобумажную одежду, хорошо впитывающую испарения тела и пропускающую воздух. - Одежда должна быть достаточно свободной, чтобы позволять свободно двигаться, но в то же время не сбиваться и закрывать все части тела. Лучше всего использовать ночные рубашки, закрывающие ноги. Если во сне ножки ребенка часто остаются голенькими, наденьте на них удобные носочки. Следует избегать завязок или тесемок на ночной одежде ребенка (и на вашей тоже), так как он может запутаться в них и задохнуться. Если ваша спальня прохладная, в первые месяцы, когда у младенцев небольшие волосы, одевайте на головку шапочку. Дети, спящие в кровати с родителями, легко перегреваются, и это делает их беспокойными. В таких случаях нельзя пользоваться даже тонкими рубашечками из полиэстера, надевайте только хлопчатобумажную одежду. (См. также с. 331.)

Какую температуру нужно поддерживать в детской?

Что касается температуры в комнате, где находится ребенок, то ее постоянство гораздо важнее того, теплая она или прохладная. У недоношенных детей весом менее 2,5 кг система регулирования температуры тела работает недостаточно хорошо, им нужна постоянная температура, чтобы не произошло переохлаждения. Доношенные здоровые дети, весящие более 2 кг, имеют хорошую жировую прослойку, температура тела у них хорошо регулируется, и они чувствуют себя комфортно при той же температуре, что и взрослые. Но в первые несколько недель не должно быть значительных изменений температуры. Наиболее предпочтительна 2025 С.

Помимо температуры, большое значение имеет влажность. Лучше, если она будет составлять около 50%. Если воздух слишком сухой, у ребенка закладывает нос и он часто просыпается ночью. Специальный испаритель (увлажнитель воздуха) поможет вам поддерживать нужную влажность в комнате, где спит ребенок, что особенно важно зимой в комнате с

центральным отоплением. (Постоянный ровный звук работающего испарителя вгоняет в сон.) Чем жарче, тем выше должна быть влажность. Если вы в зимнее время путешествуете с ребенком, берите в дорогу испаритель, особенно если вы останавливаетесь в мотелях или домиках, обогреваемых электрическими приборами. - Сухой нагнетаемый воздух или тепло от напольных электрических нагревателей не дают ребенку хорошо спать. Недорогой испаритель обеспечит и тепло, и нужную влажность в комнате размером 15 х 15 футов (4,5 х 4,5 м) при обычной высоте потолков.

Как лучше укладывать ребенка на ночь - на спину или на живот?

Большинство детей лучше спит на животе. Может быть, это объясняется тем, что, просыпаясь на спине, они чувствуют себя беспомощными, как перевернутая черепаха. В положении на животе новорожденные лучше дышат. - Укладывая ребенка спать на живот, поверните головку на бок. Не бойтесь, что он может задохнуться. Даже новорожденный в состоянии поднять голову достаточно высоко над матрасиком, чтобы повернуть ее на бок, если только он лежит не на мягкой кровати. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра на мягком гидростатическом матрасе, особенно на животе. (См. с. - 639, где описана возможная взаимосвязь между положением спящего ребенка и синдромом внезапной смерти новорожденных.)

Когда вы укладываете ребенка спать сразу после кормления, уложите его на бок. Скатайте полотенце и положите его между спинкой ребенка и матрасом. Кладите ребенка на правый бок, это облегчает опорожнение желудка. В возрасте нескольких недель младенцы редко долго остаются на боку, они перекатываются на спину. Если ребенок спит на животике, распрямите его ножки и разверните их в стороны. Новорожденные часто спят с подтянутыми к животу ножками (см. с. 547) - в положении, в котором они находились в чреве матери.

Маленькие замечания: не кладите ребенка в центре колыбельки, вы можете положить его на бок и уютно пристроить к краю. Положите у животика валик или небольшую пухлую подушечку (но только не большую пухлую подушку, которая может закрыть лицо ребенка). Дети любят ощущать рядом с собой что-то или кого-то. Этим объясняется, что даже крошечные дети часто забиваются в уголок колыбели или прижимаются к маме или папе в общей постели. (Мы смеялись, что они похожи на ракеты с тепловыми головками самонаведения.)

Когда можно начинать выносить ребенка на улицу?

Мы уже говорили об одежде ребенка и о температуре, которую нужно поддерживать в комнате. Постоянство температуры - вот основное требование в первый месяц жизни ребенка. Несовершенная система регуляции температуры новорожденного не позволяет подвергать его большим перепадам температуры. Если вы пронесете ребенка из теплой комнаты до нагретой машины - ничего страшного. Если ваш ребенок доношен, здоров, у него хорошо развитая жировая прослойка (обычно при этом ребенок весит не менее 2 кг), он легко переносит кратковременное значительное изменение температуры (дорога от дома до машины и обратно). Если же

ребенок недоношен и не имеет достаточной жировой прослойки, по крайней мере в течение месяца избегайте больших изменений температуры. В климатических поясах, где температура снаружи и внутри помещения мало отличается, вы можете выносить ребенка из дома уже в первые несколько дней. Прохожие любят останавливаться и разглядывать крошечного новорожденного. Избегайте мест скопления людей, не гуляйте у магазинов, держитесь подальше от простуженных людей.

СОСКИ-ПУСТЫШКИ И ДРУГИЕ «УТЕШИТЕЛИ»: ДА ИЛИ НЕТ?

Каждому возрасту свойственны свои проблемы, но ни одна не вызывает столь противоречивого отношения, как эта. Некоторые дети любят сосать пустышки или пальцы. Бабушки качают головами, родители не знают, что делать, психологи не хотят высказываться на эту тему. У детей существует потребность сосать - причем у одних она выражена сильнее, чем у других. - Иногда ребенок сосет палец, еще находясь в утробе матери. После кормления и взятия на руки это - самое сильное, проверенное временем успокаивающее средство. Даже недоношенные дети лучше растут, если могут сосать соски-пустышки. Этим резиновым штучкам находится свое место, но ими нельзя злоупотреблять.

Загляните в любую палату для новорожденных - вы увидите младенцев, спокойно лежащих в пластиковых коробках с сосками-затычками. Так соска выходит на сцену. А лучше бы этих младенцев отнесли их мамам.

Соска-пустышка или палец: что лучше?

Мы голосуем за палец. Его легко отыскать среди ночи, он не падает на пол, он вкуснее, когда ребенку хочется сосать, у него есть что. Соски теряются, пачкаются, они постоянно падают на пол. Противники сосания пальца могут сказать, что, отучая ребенка от соски, легче потерять ее, чем палец. Действительно, интенсивное сосание пальца в течение трех-четырех лет может привести к неправильному росту зубов. Родители крошечных сосальщиков пальцев, не спешите подыскивать им врача-ортодонта. Все дети какое-то время сосут палец. Большинство благополучно минует этот этап, и если инстинкт сосания был удовлетворен в младенчестве, привычка сосать палец забывается.

Когда соски-пустышки нельзя использовать ни в коем случае - В первые недели грудного вскармливания. Когда ребенок учится сосать грудь, в его ротике не должно быть ничего, кроме соска мамы. Новорожденный должен научиться так сосать, чтобы получать больше молока. Ребенок сосет пустышку иначе, чем материнский сосок. Некоторые новорожденные, но не все, начинают путаться, если одновременно с грудью им дают

пустышку или бутылочку с соской. Пустышка имеет узкое основание и младенцам не нужно широко открывать рот. В результате они сосут грудь неправильно, жуют соски, а это очень плохое начало грудного вскармливания. Многие дети замолкают, когда вы используете любую «затычку», которую только можете придумать. Текстура, вкус, запах - не имеют значения. Есть дети, переходящие от резины к соску матери совершенно спокойно, ничего не путая и не протестуя. Наш совет: не пользуйтесь сосками-пустышками, пока новорожденный не научится хорошо сосать и пока у вас много молока. Если у вас болят соски или вы очень устали, дайте младенцу ваш палец (или, еще лучше, пусть это будет папин палец или еще чей-нибудь, чтобы вы получили передышку). Ощущение кожа к коже остается, ваш указательный палец или мизинец папы, помещенные в рот ребенка, лучше сымитируют сосание груди. - Многие наши дети успокаивались от прикосновений моего хорошо вымытого пальца.

В качестве заменителей кормления. В идеальном случае «утешители» предназначены для успокоения детей, а не для удобства родителей (правда, мне еще не приходилось видеть идеальных родителей или идеального ребенка). Вставлять ребенку в рот кляп и оставлять его в пластиковом детском сиденье каждый раз, когда он заплачет - значит, чересчур полагаться на искусственного утешителя. Ребенку нужно, чтобы его подержали на руках. - Если ребенка оставлять наедине с соской слишком долго, он меньше доверяет родителям, а родители не учатся успокаивать его. Соски-пустышки нужны, чтобы удовлетворять потребность в сосании, а не для того, чтобы задерживать или заменять кормление. На другом конце «утешителя» всегда должен быть живой человек. Грудь (или палец) не дают появиться привычке просто затыкать источник криков чисто механическим способом. Если ребенок заплакал и вы инстинктивно потянулись за пустышкой, а не к ребенку - выбросите ее.

Когда использование «утешителей» оправдано

Если их использовать разумно и для детей с сильной потребностью сосать - в добавление, а не вместо родительского утешения, они уместны. - Если у вас такой ребенок, и бывают моменты, когда вы уже не в силах его успокоить, потому что слишком устали, - дайте ребенку пустышку, но не злоупотребляйте ею. Когда вы находитесь в общественных местах, например в церкви во время службы или в театре, соска также уместна, если ребенок накормлен, а сосать палец он не хочет.

Беспокойство родителей по поводу того, нужно или не нужно использовать пустышку, всегда превышает возможный вред для

ребенка. Признаюсь, когда я осматриваю ребенка и мне нужно видеть его лицо, мне хочется, чтобы этой штучки не было. Кроме того, пустышки не позволяют появляться очаровательным улыбкам. В защиту этих «утешителей» можно сказать, что я изменяю свое отрицательное отношение к пустышкам, когда ребенок во время всего осмотра мирно сосет.

Как выбрать пустышку и пользоваться ею?

- Выберите цельную пустышку, которая не развалится на две части, и ребенок не подавится оторвавшимся куском. Кроме того, она должна легко мыться.

- Кружок соски должен иметь вентиляционные отверстия. Он не должен быть очень большим, чтобы не закрывать носовые ходы, когда ребенок втягивает соску во время интенсивного сосания.

- Размер соски должен соответствовать возрасту ребенка. Для первых месяцев подойдут соски меньшего размера, короткие, - специальные соски для новорожденных.

- Выпускаются пустышки с пузырями самой разной формы. Некоторые из них круглые, как соски для бутылочек. Другие имитируют вытянутый и сплющенный с боков во время сосания сосок. Не все пустышки удобны для младенцев, пустышки особой формы могут неправильно повернуться во время сосания или их можно неправильно вставить. Некоторые изготовители рекламируют свои изделия как безопасные для развития зубов, но это сомнительно. Испробуйте пустышки разной формы, и пусть ребенок сам выберет.

- Не привязывайте к соске тесемку или ленточку для надевания на шею, не прикрепляйте соску на тесемке булавкой к одежде ребенка - это чревато удушением. «Но она всегда падает на пол», - скажете вы. Отвечаем: за ребенком и за соской надо следить. (Или прикрепляйте кольцо пустышки непосредственно к одежде ребенка.)

Возможно, детей вообще нельзя оставлять без присмотра, если у них во рту что-то есть. Безопасность и присмотр не отделимы друг от друга.

- Не надо делать самодельных пустышек из сосок для бутылочек и набивать их ватой: ребенок может засосать ее из дырочки в соске.

- Сопротивляйтесь искушению подсластить пустышку, окуная ее в мед или сахарный сироп. Если у ребенка еще нет зубов, он слишком мал для меда и сиропа. Если у него уже есть зубы, он слишком большой, чтобы давать ему сладости, которые их портят. Если ребенок уже привык сосать подслащенную пустышку, можно попробовать отвлечь его, поменять обстановку,

выйти с ним на свежий воздух, играть, обнимать, укачивать перед сном, сделать так, чтобы он уставал больше обычного и т.д.

Наш совет: в первые недели во рту у ребенка должен быть только мамин сосок. Если ваш ребенок действительно нуждается в соске, пользуйтесь ею, но не злоупотребляйте, и старайтесь побыстрее избавиться от нее.

МАССАЖ

Это одна из простых радостей жизни (массаж давно доставляет много удовольствия взрослым), и исследования показали, что дети лучше растут и развиваются, если им делают массаж. Массаж для детей самого младшего возраста заключается в воздействии на кожу прикосновениями рук; это язык без слов, который понятен родителям и ребенку.

Почему массаж?

Кроме того, что прикасаться к своему ребенку просто приятно, массаж способствует его росту и развитию. В странах с иными культурными традициями очень ценили массаж для детей. Так, на Востоке осуждалась мать, не делавшая своему ребенку ежедневный массаж. Одна из интереснейших областей исследований - связь между прикосновениями и ростом. Дети, которым делают массаж, процветают, и дальше мы расскажем, почему.

Прикосновение стимулирует выработку гормонов роста. Давно известно, что дети, к которым чаще прикасаются, лучше растут, а сейчас эти наблюдения подтверждены исследованиями. По-видимому, существует связь между прикосновениями рук, массированием, уходом за детьми и их ростом. Касания стимулируют выработку гормонов роста, увеличивают количество энзимов, которые делают клетки жизненно важных органов более чувствительными к этим гормонам. Так, недоношенные младенцы, помещенные в специальную палату, где они должны были набрать необходимый вес, в случае, если их усиленно массировали, набирали в весе на 47% больше, чем обычно.

Исследователи животных обнаружили связь между вылизыванием потомства матерью и ростом детенышей. Когда новорожденных щенков лишали возможности быть вылизываемыми (эквивалент массажа новорожденных), уровень гормонов роста снижался и щенки переставали расти.

Даже инъекции этого гормона щенкам не изменяли ситуацию. Только когда матери вновь дали касаться щенков и вылизывать их, они начали расти.

Исследователи обнаружили также, что и человеческие детеныши, лишенные прикосновений, имели меньше гормонов роста, чем обычно, и впадали в состояние, называемое

психосоциальной карликовостью; что еще более удивительно - они тоже не росли после инъекций гормона роста. Только после того, как им обеспечивали достаточный физический контакт, дети начинали расти. Можно сделать вывод, что прикосновения приводят к каким-то изменениям на клеточном уровне, в результате которых клетки реагируют на гормон роста. Да, в прикосновениях родительских рук есть что-то магическое. В прикосновениях нуждается не только тело, но и мозг. Исследования показали, что новорожденные, к которым прикасались больше обычного, с неврологической точки зрения были более развиты. Откуда такая тесная связь? Предполагают, что прикосновения способствуют увеличению количества миелина, входящего в состав оболочки нервных волокон, в результате чего увеличивается скорость прохождения импульсов.

Прикосновения улучшают пищеварение. У детей, к которым часто прикасаются, повышается секреция пищеварительных гормонов. Ученые считают, что это еще одна причина, по которой такие дети лучше растут. Прикосновения делают пищеварительную систему более эффективной. Младенцы, страдающие болями в животе в результате слизистого колита, получают облегчение от частого массирования.

Прикосновения улучшают поведение. Ученые показали, что дети, к которым чаще прикасаются, становятся организованнее. Они лучше спят ночью, меньше капризничают днем и лучше реагируют на общение. Прикосновения успокаивают детей. Массаж - прекрасное средство обеспечить хороший ночной сон.

Прикосновения способствуют развитию чувства собственной ценности. Чаще находясь в любящих руках, младенцы лучше узнают, какие части их тела наиболее чувствительны, каким нужно расслабиться. Прикосновения ведут к осознанию своей ценности подобно тому, как взрослые чувствуют себя удовлетворенными, когда слышат благожелательные отзывы друзей.

Прикосновения помогают родителям. Ежедневный массаж помогает ощущать всего ребенка, научиться читать то, о чем говорит его тело, распознавать подаваемые им сигналы. Массаж имеет еще большую ценность для родителей и детей, у которых неудачно сложился первый этап взаимодействия, например, если они были разлучены по медицинским показаниям. Массаж помогает родителям и детям воссоединиться. Для мамы, которая не испытывает материнского чувства к новорожденному, массаж может стать той искрой, которая разожжет огонь. Он помогает уничтожить барьер, и ребенку, которого мало прижимали и обнимали, начинает нравиться телесный контакт, а родители

привыкают заниматься с ребенком.

Работающие матери, которых мы знали, использовали вечерний массаж для того, чтобы не терять связи с ребенком, которого они покидали на целый день. Прикосновения к ребенку во время массирования позволили им настраиваться на ребенка, забывать о работе и окунаться в атмосферу семьи.

Для пап, еще не освоивших как следует искусство обхождения с ребенком, массаж предоставляет возможность научиться держать ребенка в руках, нянчить его, быть с ним в физическом контакте. Постоянные прикосновения отца так же нужны ребенку, как и прикосновения матери. Ребенок благоденствует, когда его ласкают и мама, и папа.

Особая роль физического контакта для особых детей. Дети с какими-либо недостатками физического или психического характера и их родители особенно выигрывают от массажа. Исследования показали, что массаж помогает сигнализировать родителям о своих нуждах - процесс, называемый социальной ориентацией. Массаж позволяет улавливать сигналы, подаваемые ребенком.

Приемы массажа

Массаж - это тесное соприкосновение с ребенком, а не простое его касание. Это взаимодействие, а не направленное действие. Вы узнаете, какие поглаживания доставляют ребенку удовольствие. Как в танце, вы совершаете движения в унисон с потребностями организма малыша. Хотя растирающими движениями почти невозможно принести вред, мы расскажем, как правильно делать массаж.

Подготовка к массажу

Выберите теплое, спокойное место, где не бывает сквозняков. У нас это было место у большого, от пола до потолка, окна. Лучи солнца, проходя через него, согревали малышей. Не начинайте ритуал, пока ребенок не почувствует себя комфортно (и вы тоже). Массаж можно делать на полу, столе, кровати траве, пляже. Включите успокаивающую музыку (воздействие спокойной музыки описано на с. 330). Какую музыку выбрать, вам могут посоветовать инструкторы по массажу новорожденных.

Выберите часы, когда вы никуда не торопитесь, вас никто не побеспокоит, а ребенок готов расслабиться. Некоторые родители любят начинать день с утреннего массажа. Другие же предпочитают делать его перед тем, как вздремнуть. Детей, страдающих спастическими болями в животе, лучше всего массировать во второй половине дня или ранним вечером, до того, как обычно начинаются боли. Иногда массаж в эти часы предотвращает наступление спастических болей.

Нужно выбрать подходящее масло. Инструкторы по массажу и их взыскательная клиентура предпочитают масло на основе фруктов и овощей (пищевые масла), обогащенные витамином Е и без ароматических добавок. Ищите масло, полученное выжиманием без применения тепла или химических растворителей, изменяющих характеристики масла. Избегайте масел на основе нефти. - Выдержали проверку временем миндальное, абрикосовое, кокосовое масло, а также из авокадо. Проверьте, нет ли у ребенка аллергии на данное масло, особенно это касается орехового. Подождите час, этого достаточно.

Настройтесь на массаж

Сядьте так, чтобы и вам, и ребенку было удобно. Можно расположиться на полу у кровати или у стены, сесть на колени на кровати. В первые месяцы детям нравится лежать, как в колыбельке, на ваших коленях, когда вы сидите со скрещенными ногами, можно вытянуть ноги перед собой. Положите ребенка на покрытое пеленкой одеяльце или сухое согретое полотенце. Когда ребенок вырастет из такой колыбельки, садитесь, вытянув ноги по сторонам от него так, чтобы он оказался в середине. Пусть у вас под рукой всегда будет сухая пеленка на случай, если ребенок обмочится.

Опытные массажисты подчеркивают, что ребенок должен с удовольствием ожидать предстоящие процедуры. Они советуют перед тем, как приступить к массажу, поговорить с малышом, спросить: «Тебе нравится массаж?» Дети воспринимают установку, узнают событие, за которым последует другое знакомое действие. Ребенок видит, что вы втираете в ладони масло, слышит, как вы произносите знакомое слово «массаж», его личико одобрительно просветляется. Если ребенок раздражен, лучше отложить массаж, просто подержать немного и понянчить так, как мы советуем это делать в главе 16 «Уход за беспокойным ребенком или ребенком, страдающим коликами». Помните, массаж - это то, что вы делаете вместе с вашим ребенком, если ребенок «не с вами», подождите какое-то время. Если во время массажа он забеспокоится, остановитесь и просто подержите его. Массаж - это не перевязка, которую делают, когда что-то болит, это процедура, делающая ребенка (и вас тоже) устойчивее к жизненным стрессам.

Если ребенок пугается или выглядит сжавшимся, напряженным, начинайте ритуал с расслабляющих действий. Прежде чем начать массировать, посмотрите ребенку в глаза Возьмите напряженные ножки и делайте ими движения велосипедиста, крутящего педали, мягко приговаривая «расслабься, расслабься». Ребенок начнет связывать

расслабляющие прикосновения и звуки вашего голоса с предстоящими приятными событиями. Это ключи к пониманию, что игра начинается и ребенок расслабится. Напряженные дети не расслабляются от прикосновений напряженных рук. Вы должны чувствовать и читать ответные реакции ребенка, а не производить механические манипуляции.

Начали!

Начните с ног, это легче всего. Удерживайте ножку одной рукой, а другой перехватывайте ножку от лодыжки до ляжек. Затем, удерживая ляжку двумя руками на манер бейсбольной биты, осторожными скручивающими и сжимающими движениями перемещайте ладони от ляжек до ступней. И, наконец, прокатывайте ножку между ладонями от колена до лодыжки. При перемещении к ступне несколько раз несильно нажимайте большими пальцами, в то время как ваши ладони обхватывают лодыжку и ступню. Завершайте массирование ног легкими поглаживающими движениями от бедер к ступням.

Для массирования живота положите руку на руку и, совершая круговые движения, перемещайтесь от грудной клетки вниз Затем по животику по часовой стрелке. Чтобы животик расслабился, поглаживайте его движениями, описанными на с 393 Заканчивайте массаж живота, «пробегаясь» по нему кончиками пальцев.

Массируя грудь, совершайте разглаживающие движения от центра к бокам и обратно, как будто разглаживаете страницы в книге.

Для лица есть особые приемы - разглаживание всей ладонью, легкие нажатия, смещение кожи большими пальцами, круговые движения пальцами и, наконец, «прочесывание» от середины лба по щечкам легкими движениями кончиков пальцев.

В последнюю очередь массируется спинка, это самое приятное. Подушечками пальцев делайте небольшие круговые движения по всей спинке, слегка растирая ее. Затем легко пройдитесь кончиками пальцев со спинки по ягодицами и по ножкам до лодыжек.

Этим приемам обучал родителей инструктор по массажу новорожденных, с которым нам приходилось работать. Существует много других приемов, которыми вы могли бы воспользоваться с большой пользой для себя и ребенка. Мы можем посоветовать вам книгу В Шнейдера «Массаж для новорожденных руководство для любящих родителей» (Bantam Books, 1989), с фотоснимками, иллюстрирующими приемы массажа Помните, что, как и всегда, вместе с книгой вы должны «прочитывать» вашего ребенка. Можно также купить видеокассету

и с ее помощью обучаться технике массажа или воспользоваться услугами платного инструктора.

Массаж - это как длинная поэма. Если вы оба в настроении прослушать ее до конца, начните с самого начала и выполняйте по порядку весь комплекс движений (ребенок уже знает, чего ожидать). Если у вас мало времени или нет настроения, вы можете что-то опустить, проделать только то, что вам обоим больше нравится. Например, если рано утром вы проделали весь комплекс массажа, то к вечеру можно повторить удовольствие, помассировав только ручки или спинку, чтобы ребенок легко заснул. Так как малыш связывает массаж с расслаблением, у вас появляется возможность прекрасно завершить день.

7

ОБЫЧНЫЕ ТРУДНОСТИ ПЕРВЫХ НЕДЕЛЬ

Ребенок родился, и у вас началась новая жизнь в качестве родителей. Вы легче справитесь с новыми обязанностями, если будете знать, чего следует ожидать и почему ребенок ведет себя именно так, а не иначе.

РЕБЕНОК МЕНЯЕТСЯ НА ГЛАЗАХ

Ребенок быстро и очень сильно меняется. В этой главе мы расскажем, что вам нужно знать о ребенке первых недель жизни.

Синдром внезапной смерти новорожденных

Периодически проверять, все ли в порядке у спящего ребенка - нормальный защитный инстинкт, но не преувеличивайте опасности остановки дыхания или синдрома внезапной смерти новорожденных. Страхов по этому поводу много, но встречается он очень редко, а что нужно делать для его предотвращения, вы узнаете на с. 635.

Как прочистить носик

Вы можете помочь ребенку лучше дышать. Вот что нужно делать.

- Положите ребенка на живот, головку немного поверните набок. В таком положении дети лучше спят, потому что язык и слюна перемещаются вперед, освобождая проход для воздуха.

- Следите, чтобы воздух был чистым - без пыли, крошечных частиц пуха и волосков. Уберите источники загрязнения воздуха - перовые подушки, ворсистые ковры, мягкие игрушки, пушистых животных. (Если нос ребенка не заложен, нет необходимости менять что-либо в окружающей обстановке.)

- Следите, чтобы не было таких раздражителей, как сигаретный дым, краски, бензин, духи, лак для волос и другие аэрозоли. Не разрешайте курить в доме, где находится ребенок. Дым - один из наиболее распространенных раздражителей чувствительных носовых ходов маленьких детей.

- Распыление в воздухе соляного раствора или закапывание его уменьшают раздражение носа и вызывают чихание, во время которого выделения перемещаются к носовым отверстиям, откуда их легко удалить специальным аспиратором, который вы найдете в ближайшей аптеке. (См. с. 661 - как приготовить и использовать растворы для очистки носа.)

Характер дыхания

Присмотритесь к дыханию ребенка. Вы заметите, что он дышит неравномерно. Ребенок делает несколько коротких вдохов разной длительности, затем глубокий вдох, а потом наступает 10-15-секундный период, когда он, как вам кажется, не дышит. Но вот он опять делает глубокий вдох (и вы тоже), и цикл продолжается. Такое нерегулярное дыхание, так называемое дыхание Чейн-Стокса, является нормальным для младенцев первых недель жизни. Чем меньше ребенок от роду, тем нерегулярнее дыхание, особенно у недоношенных детей. Дыхание становится более регулярным к концу первого месяца.

Первый насморк. Носовые ходы у новорожденных очень маленькие, и даже небольшое их засорение может вызвать шумное затрудненное дыхание. Вы можете подумать, что это первый насморк. Хотя ребенок дышит очень шумно, но, как правило, инфекция здесь не причем. Носовые ходы легко забиваются волосками от одеял или одежды, пылью, остатками молока или раздражаются сигаретным дымом, духами, аэрозолями. Заложенный нос причиняет ребенку массу неприятностей, потому что новорожденным свойственно дышать через нос, а не через рот. Ребенок, у которого заложен нос, не может легко перейти на дыхание ртом, он пытается получить больше воздуха через нос. - Одна из причин, по которой новорожденные часто чихают, - необходимость прочистить носовые ходы. Так что вряд ли это первая простуда. Просто ребенок пытается прочистить носик.

Ребенок «давится». Пока ребенок находился в утробе матери, его легкие были заполнены жидкостью. Большая часть ее вышла при прохождении через родовой канал или же была отсосана врачом или сестрой сразу после рождения. Ребенок может откашливать оставшуюся жидкость, но часть ее моментально попадает в горло. Ребенок давится, а затем проглатывает избыток жидкости - и все в порядке. Когда вы кладете ребенка на бочок или на животик, повернув головку набок, вы не даете жидкости попасть в горло.

Шумное дыхание. Новорожденные дышат не только неравномерно, но и шумно. К концу 1-го месяца вы можете услышать, как в горле у ребенка что-то булькает, и почувствовать

сотрясения в груди. Ребенок при этом выглядит вполне благоденствующим - он просто шумно дышит. Это не простуда, она бывает редко. К концу 1-го или в течение 2-го месяца жизни ребенок начинает вырабатывать много слюны, часто больше, чем он может спокойно проглотить. Некоторое количество слюны скапливается в горле. Вдыхаемый воздух, проходя через нее, создает булькающие звуки. В результате, когда вы кладете руку на грудь или спинку ребенка, то чувствуете содрогания, которые идут не из груди, а вызываются вибрациями, производимыми воздухом, проходящим через слюну, скопившуюся в горле. Эти звуки исчезнут, когда ребенок сможет проглатывать слюну с той же скоростью, с которой она вырабатывается.

Вы можете заметить, что во время сна дыхание менее шумное. Это объясняется тем, что в это время слюны вырабатывается меньше. Кладите ребенка спать на животик - и слюна будет вытекать изо рта или скапливаться во рту, а не в горле. Ваш ребенок не задохнется, он постепенно научится сглатывать слюну. Никакого лечения не требуется.

Нормальные шумы. Новорожденные никогда не дышат бесшумно, даже во время сна. Больше всего шумов возникает в результате слишком быстрого прохождения большого количества воздуха через маленькие носовые ходы. - Вот какие бывают шумы: булькающие, появляющиеся при прохождении воздуха через слюну, накопившуюся в глубине рта; если нос заложен, то могут присоединиться хрипы. Хрипы могут быть пузырчатыми. Нормальное дыхание бывает мурлыкающим, когда воздух и слюна соперничают за одно и то же пространство. Во время сна и без того узкие носовые ходы расслабляются и становятся еще уже, в результате появляются музыкальные шумы, хрюкающие звуки, вздохи. Не забудьте также забавный писк и что-то похожее на птичье щебетание. Наслаждайтесь этими звуками, они очень скоро исчезнут.

Икота. Все младенцы икают еще в утробе матери и появившись на свет. Мы не знаем причины, но икота не беспокоит младенцев. Кормление на время прекращает икоту.

Что нужно делать при безутешном плаче

Иногда дети, не страдающие болями в животе и ранее выглядевшие вполне здоровыми, внезапно, без видимой причины, начинают безутешно плакать. - Прежде чем броситься к телефону, чтобы вызвать врача, попытайтесь найти причину, используя предложенный ниже порядок действий.

- Не требуется ли немедленная медицинская помощь? Вот два важных сигнала: (1) неукротимая рвота и (2) бледность всего тела. Если нет ни того, ни другого, не спешите вызывать врача, у

вас есть время попробовать установить, в чем дело

- Не болит ли что-нибудь у ребенка? Разденьте его и осмотрите:

- Нормально ли подвижны конечности?

Нет ли необычных шишек, выпуклостей? Ответы на эти вопросы важны для обнаружения ушибов - результатов падения. Обратитесь к врачу, если заметите что-либо подозрительное.

- Нет ли опухоли в паху? Это может означать, что грыжа препятствует нормальной работе кишечника, и нужна медицинская помощь.

- Может быть, у ребенка напряженный и вздутый живот, причем с одной стороны выпуклость больше, чем с другой, или при попытке помассировать живот вы замечаете, что он напряжен, а ваши движения вызывают боль? Эти признаки плюс поведение ребенка - типичное при спастических болях в животе - указывают на вероятность непроходимости кишечника, но этот случай, требующий неотложной медицинской помощи, обычно ассоциируется с постоянной рвотой и бледностью кожных покровов всего тела, ребенок выглядит больным. Ощупывать живот надо после выдоха, так как плачущие дети часто заглатывают воздух, а при этом живот напрягается.

- Нет ли опрелости? Кожа при этом кажется обожженной. Опрелость может быть очень болезненной. (См. лечение опрелости на с. 126).

- Нет ли густых желтых выделений из носа? Часто это показатель инфицирования уха. (См. с. 673, где даны указания по лечению.)

- Не тужится ли ребенок, чтобы выдавить кал? Можно предположить запор; попробуйте глицериновый суппозиторий (см. с. 395).

- (Посмотрите, не припухшие ли десны, нет ли обильного слюнотечения?

Может быть, у ребенка болят десны (см. с 331 и 488).

- Может быть, вокруг пальчика руки или ноги закрутился волос? Осторожно удалите его.

- Если при осмотре вы не обнаружили ни одной из перечисленных причин, которая могла бы объяснить плач ребенка, переходите к следующему этапу.

- Не давали ли вы ребенку какой-нибудь новой для него пищи? Если вы кормите ребенка грудью, не ели ли вы пищу, вызывающую образование газов, за последние несколько часов? (см. с. 165) Если ребенок находится на искусственном вскармливании, не меняли ли вы состав смеси? Не давали ли вы ребенку новую твердую пищу? (см. с. 280 о пищевой аллергии и с.

382 о метеоризме у детей).

- Ваш ребенок все еще не успокоился? Если осмотр не выявил никаких причин медицинского, физического или аллергического характера, попробуйте успокоить ребенка следующим образом.

- поместите его в приспособление типа перевязи и попробуйте погулять - сделайте массаж, в первую очередь массаж живота (см. с. 112 и 392).

- поносите, понянчите малыша

Если вам так и не удалось найти причину беспокойства и успокоить ребенка, обратитесь к врачу. (Описание того, как можно успокоить ребенка или обеспечить ему больший комфорт, если у него что-то болит, вы найдете на с. 375380 и 381394.)

Стул новорожденных

Изменения в стуле вашего ребенка. Стул у новорожденного меняет цвет от черного до зеленого, а затем от коричневого до желтого. Первые несколько дней стул ребенка содержит черное дегтеобразное, вязкое вещество, так называемый меконий, который состоит из частиц, содержавшихся в амниотической жидкости и проглоченных ребенком. Малыш должен сходить меконием в течение первых 24 часов. Если стула нет, уведомьте своего врача. К концу 1-й недели стул становится менее вязким и имеет коричневато-зеленый цвет. Через две недели он становится желто-коричневого цвета и приобретает определенную консистенцию.

Стул детей, вскармливаемых грудным молоком и смесями. Стул детей, вскармливаемых грудным молоком, сильно отличается от стула искусственно вскармливаемых детей. Если вы кормите ребенка грудью, то через 12 недели, когда ребенок получает больше жирного молока, выделяющегося после первого, жидкого, его кал становится желтого цвета, по консистенции напоминает горчицу. (См. с. 132, где рассматривается состав материнского молока.) Так как грудное молоко оказывает послабляющее действие, стул у детей, находящихся на грудном вскармливании, бывает чаще, кал более желтый, мягче и имеет достаточно приятный масляно-молочный запах. Стул у искусственно вскармливаемых детей бывает реже, кал тверже, темнее, с зеленоватым оттенком и имеет неприятный запах. Хотя кал у новорожденных обычно горчично-желтый, пусть вас не беспокоит случайное появление зеленого кала, если ребенок чувствует себя нормально.

Частота стула у разных детей сильно варьируется. Как уже говорилось, ребенок, который сосет грудь, обычно имеет более частый стул по сравнению с ребенком, питающимся смесями. Некоторые дети испражняются после или во время каждого

кормления. Мамы могут часто слышать характерные булькающие звуки, издаваемые ребенком через несколько минут после кормления. Внезапный водянистый выброс (так называемый взрывной стул) - обычная вещь, его не надо путать с диареей (поносом). (Если вы все же опасаетесь диареи, прочитайте о ней и признаках обезвоживания на с. - 679.) Новорожденные, получающие достаточно грудного молока, обычно опорожняют кишечник от 2 до 5 раз в день, но нормально также, если это происходит 12 раза в день. Иногда дети 23 дня могут не иметь стула без каких бы то ни было последствий для себя. Но обычно такое бывает не раньше, чем в 2-месячном возрасте. Нечастый стул у ребенка, которого кормят грудью, в возрасте менее 2 месяцев означает, что он недостаточно получает жирной составляющей молока.

Кровь в кале. Иногда у детей бывает твердый стул или внезапный взрывной стул; на стенках прямой кишки в этих случаях появляются трещинки. - Если вы заметите на пеленке несколько пятен ярко-красного цвета или следы крови на поверхности кала, обычно это результат появления таких трещинок. Их легко залечить, смазывая анальное отверстие детским глицериновым суппозиторием (разрезанным вдоль на 2 части).

Мокрые пеленки. В первую неделю моча ребенка совершенно неконцентрированная, как вода. Через несколько недель она может стать желто-янтарного цвета. В первую неделю ваш новорожденный может обмочить 23 пеленки в день. Затем ждите, что вам придется менять по крайней мере 68 матерчатых (45 одноразовых) пеленок в день.

Что если моча окажется красноватого оттенка? В первую неделю часто можно увидеть несколько оранжевых или красноватых пятен, которые встревожат вас, потому что похожи на кровь. Эти пятна оставляют ураты, вещества, содержащиеся в моче новорожденных; никакой опасности они не представляют.

Первые изменения

Деформированная стопа.

Ноги и ступни новорожденного сохраняют отчасти то положение, в котором они находились в утробе матери. Ножки обычно сильно подогнуты, ступни повернуты внутрь. Так как в течение многих месяцев косточки находились в согнутом положении, пройдет еще несколько месяцев, прежде чем они распрямятся. Вы можете способствовать этому, не давая малышу спать в положении плода - с поджатыми ручками и ножками (см с. 547). Если младенец упорно сохраняет это положение, одевайте ему ползунки со сшитыми вместе носочками - это не позволит

ребенку спать с подтянутыми под себя ножками.

Когда можно не волноваться. Поднимите эти драгоценные ступни и рассмотрите их. В норме передняя часть ступни должна быть чуть изогнута. Теперь одной рукой возьмитесь за пяточку, а другой осторожно вытяните переднюю часть ступни. Если ступня легко выпрямляется, эта небольшая кривизна через несколько месяцев сама по себе исчезнет. Чтобы ускорить этот процесс, вытягивайте ступню каждый раз, когда вы меняете пеленки, и следите, чтобы ребенок не спал с подтянутыми под себя ножками.

Когда может понадобиться лечение.

Если передняя часть ступни искривлена внутрь и вы видите и чувствуете, что:

- передняя половина ступни очень сильно искривлена по отношению к задней.

- вы не можете выпрямить ступню осторожным нажатием.

- в том месте, где ступня изгибается внутрь, образуется глубокая складка, ваш врач может назначить лечение.

Если одна или обе ступни у вашего ребенка (чаще обе) при рождении дают такую картину и в последующие 2 месяца не меняются в лучшую сторону, ваш врач может направить ребенка к ортопеду, который назначит простую и безболезненную корректирующую процедуру. На ступни ребенка надеваются гипсовые формочки, напоминающие маленькие белые ботиночки. Каждые 2 недели их меняют на новые, с чуть более спрямленными линиями. Курс лечения длится 23 месяца. По его окончании врач может предписать ношение специальных туфелек еще в течение нескольких месяцев, чтобы зафиксировать ступни в правильном положении.

Изменение веса. В течение первой недели новорожденные обычно теряют в весе 170280 г, или примерно 58% веса при рождении. Дети рождаются с избыточным количеством жидкости и жира, которые предназначены для расходования в период, пока у матери не появится достаточно молока. Сколько ребенок потеряет в весе, зависит от следующих факторов.

Крупные новорожденные с большим запасом жидкости теряют в весе больше всего; дети, которых кормят, когда они захотят, и которые находятся вместе с мамами с момента рождения, теряют в весе меньше других. На потерю веса влияет то, насколько быстро у вас появляется молоко. Если вы все время не разлучаетесь с ребенком и кормите его по подаваемым им сигналам, у вас скорее начнет вырабатываться жирная составляющая молока, и ребенок меньше похудеет. Дети, надолго отделенные от матерей, которых кормят по жесткому графику, как правило, много теряют в весе. Не забудьте записать вес

ребенка при выписке из больницы. Вам надо будет знать, насколько ребенок поправился, когда вы пойдете к вашему доктору на первый осмотр.

Нормальные выступы и бугорки. Когда вы проводите по головке ребенка, то можете ощутить множество бугорков и выступов, особенно в верхней части головы, в тыльной ее части и за ушами. Кости черепа ребенка состоят из множества мелких костей, которые не ерошены между собой, чтобы облегчить прохождение через родовой канал, а также для дальнейшего роста мозга. Голова 2-летнего ребенка на ощупь гораздо более гладкая.

Еще один нормальный выступ - большой выступ в центре груди выше живота. Это конец грудины, и у некоторых детей он исчезает через несколько месяцев. У 23-месячного малыша вы обнаружите несколько бугорков под кожей в тыльной части головы и вдоль шеи - это лимфатические железы, это нормальное явление.

Опухшая мошонка. Яички развиваются в брюшной полости и обычно до рождения проходят через паховый канал в мошонку. (Иногда одно или оба яичка не спускаются в мошонку ко времени рождения, но это может произойти позднее. Если через год яички все еще не опустились в мошонку, может потребоваться лечение гормонами или хирургическое вмешательство. Путь, по которому опускаются яички, закрывается, но иногда он остается открытым, позволяя жидкости накапливаться между оболочками яичек. Это гидроцеле - водянка яичка, которая редко беспокоит ребенка и обычно проходит к концу первого года жизни. Во время осмотра врач может зажечь точечный источник света и направить его на мошонку, чтобы уточнить диагноз.

Иногда часть кишечника может вдавливаться в мошонку через паховый канал. Это паховая грыжа. Она более твердая и вытянутая, чем опухоль при гидроцеле, размером с большой палец. Грыжа может появляться и исчезать, обычно уходя обратно в кишечник, когда ребенок спит или находится в расслабленном состоянии, и вздуваться, когда ребенок плачет. При очередном осмотре попросите врача обратить на нее внимание. Небольшое хирургическое вмешательство ликвидирует грыжу. Обычно даже не требуется оставаться в больнице ни одного дня.

Изредка случается так, что часть кишечника застревает в паховом канале; тогда требуется немедленное хирургическое вмешательство, чтобы предотвратить повреждение кишечника. Если вздутие внезапно увеличивается в размере, становится тверже, темнее, болезненнее или если у ребенка появляются рвота и спастические боли в животе, вызывайте врача.

Вздутие в области половых губ. Иногда яичник может переместиться к половым губам и ощущаться как шарик под кожей. Обратите на это внимание врача, который небольшим хирургическим вмешательством вернет яичник на его место в брюшной полости.

Опухание молочных желез. Из-за выброса гормонов, увеличивающих молочные железы матери, часто наблюдается опухание молочных желез ребенка; они могут оставаться припухшими и твердыми в течение недели. Может даже выделиться несколько капель молока. Это нормальное явление и для девочек, и для мальчиков. Через несколько недель опухание полностью проходит.

Зарастание влагалища. Достаточно часто в течение первых 2 лет можно заметить, что щелевидное отверстие влагалища у девочки начинает зарастать. Обратите на это внимание врача во время очередного осмотра. Зарастание влагалища происходит по той причине, что края влагалищного отверстия так близко прилегают друг к другу, что начинают срастаться. Эго не беспокоит ребенка и не приносит вреда. Часто сращение открывается само по себе. Но если оно прогрессирует и мешает истечению мочи, врач может осторожно его ликвидировать. Если процесс начинается снова, вам могут выписать мазь, содержащую эстроген, для наложения на края влагалища, чтобы предотвратить дальнейшее сращение. Примерно в 2-летнем возрасте, когда у девочки начнется выработка собственного эстрогена в этой ткани, проблема исчезнет.

Торчащий пупок. Новорожденные появляются на свет с отверстием в брюшной стенке, через которое проходили кровеносные сосуды к плаценте. После перерезания пуповины культя пуповины отсыхает. Иногда пупок выпячивается вперед; он может также быть плоским или втянутым. Форма пупка не зависит от того, как была перерезана пуповина, она связана с тем, как проходит заживление. Большинство торчащих пупков со временем становятся более плоскими. Пупок окружают два больших пучка мышц, идущих от центра живота. Иногда между мышцами оказывается полое пространство, и когда ребенок плачет или напрягается, пупок выталкивается. Часть кишечника заполняет полое пространство, и вы ощущаете мягкое выпячивание вокруг пупка. Это пупочная грыжа. По величине она может быть с мяч для гольфа или с кончик пальца. По мере развития мышц пространство под и вокруг пупка зарастает, и грыжа исчезает. Пупочные грыжи встречаются почти у всех чернокожих ребятишек. Они не болезненны и не опасны. Не надо их бинтовать. Это не ускоряет заживления и может привести к

инфицированию. Почти всегда единственное лекарство - время. Обычно пупочная грыжа к году проходит.

Дрожание и подергивания. Нервная система младенца еще очень несовершенна, мышцы часто судорожно сжимаются, в результате мы наблюдаем подергивающийся подбородок, дрожащие ручки и ножки, судорожные движения губ. - Это не отклонения от нормы, такие движения особенно часто можно видеть, когда ребенок начинает засыпать. К 3 месяцам они исчезают.

Хруст в суставах. Когда вы трогаете суставы ребенка, то можете услышать характерное похрустывание. Оно вызывается ослабленными связками и суставами.

СРЫГИВАНИЕ

Срыгивание: когда это опасно

Срыгивание становится опасным и требует медицинской помощи, если сопровождается следующими явлениями:

- Ребенок теряет или не набирает достаточный вес.

- Рвота учащается, объем рвотной массы увеличивается, начинается рвота «фонтаном» (срыгнутая жидкость оказывается на полу, минуя ваши колени).

- Рвотные массы постоянно зеленого цвета (с примесью желчи).

- Срыгивание сопровождается поведением, типичным для спастических болей в животе.

- Ребенок давится и откашливается во время каждого кормления.

Пятна засохшего молока на вашей одежде красноречиво говорят, что ваш ребенок срыгивает. Большинство детей срыгивают молоко или смесь в первые месяцы своей жизни по нескольку раз в день. Отрыжка редко беспокоит ребенка. Если бог наградил вас ребенком, который отдает немного своей еды вашему платью, носите одежду из ситца светлых тонов. Держите под рукой салфетку, которую нужно подкладывать, чтобы не испачкаться.

Теряется немного. Когда ребенок срыгивает, вам кажется, что он потерял все молоко или напрасно потрачена вся приготовленная смесь. Но вероятнее всего, что вы преувеличиваете количество срыгнутого молока. Вылейте столовую ложку молока на кухонный стол и посмотрите, какое большущее пятно расползется по нему. Соответствует ли оно пятну на вашем платье? В большинстве случаев объем срыгиваемого молока не больше чайной ложки.

Почему дети срыгивают. Дети срыгивают потому, что они дети. Они заглатывают молоко и воздух, и воздух оказывается в

желудке ниже молока. - Когда живот ребенка сжимается, молоко выстреливается как из пневматического ружья обратно в пищевод, и вот уже на вашем плече скисшее свернувшееся молоко. Некоторые жадные сосальщики глотают слишком много молока, и перегруженные животики отправляют его обратно. Тисканье ребенка после еды также приводит к срыгиванию.

Как не допустить срыгивания. Вот что может помочь в таких случаях:

- Кормите медленнее. Помните, что у крошечных детей крошечные желудки. Если вы кормите ребенка смесями, уменьшите порции, но кормите чаще.

- Кладите ребенка полежать во время и после кормления. Детям, вскармливаемым искусственно, надо помочь отрыгнуть воздух после каждых 90 мг молока, детям, которых кормят грудью, помогайте отрыгнуть воздух при смене груди или во время перерыва в сосании. (См. «Как помочь ребенку отрыгнуть воздух», с. 223.)

- Во время кормления и 2030 мин после него удерживайте ребенка в вертикальном положении. Если у вас нет времени сесть и посидеть с ребенком, устройте его в нужном положении в перевязи, а сами делайте свои дела. Сила тяжести - лучший друг срыгивающего ребенка.

- Не надо тискать и подбрасывать ребенка по крайней мере еще полчаса после еды.

- При искусственном вскармливании проверьте, чтобы отверстие в соске не было ни слишком большим, ни слишком маленьким. (См. с. 221 и 222, где описано, как определить, правильно ли подобрано отверстие в соске.)

Когда можно ожидать прекращения срыгивания. В большинстве случаев дети прекращают срыгивать в 68 месяцев, когда начинают сидеть. (Гастроэдофагальный рефлюкс описан на с. 386.)

Кровь в срыгиваемой жидкости. Не паникуйте, если в первый раз увидите кровь. Если вы кормите ребенка грудью, в большинстве случаев это ваша кровь, а не малыша. Обычная причина - треснувшие во время кормления соски. Залечите соски - и крови в срыгнутом молоке не будет. Иногда при сильной рвоте или срыгивании может лопнуть крошечный кровеносный сосудик в конце пищевода. Он быстро заживает. Если эти причины отсутствуют, а кровь продолжает появляться, сообщите об этом врачу.

ГЛАЗА

Слезящиеся глаза

У большинства новорожденных в 3-недельном возрасте

начинают слезиться глаза. Слезки должны стекать в носовую полость через тоненькие слезные канальцы, отверстия которых находятся во внутреннем углу глаза. В течение первых недель или месяцев вы можете заметить желтые липкие выделения из одного или обоих глаз. Обычно причина кроется в заблокированных отверстиях слезных канальцев. В момент рождения отверстия канальцев со стороны носовой полости иногда закрыты тонкой мембраной, которая обычно вскоре после рождения прорывается, открывая дорогу слезкам. Зачастую эта мембрана не полностью открывается, вызывая закупорку слезных канальцев, в одном или обоих глазах накапливаются слезинки. Застоявшаяся жидкость легко инфицируется. Если такое случилось, выделения из глаз будут стойко желтыми, свидетельствуя о наличии инфекции в области закупоренного слезного канальца.

Можно попробовать разблокировать слезный каналец. Несильно массируйте слезный каналец, расположенный ниже крошечного «выступа» во внутреннем углу каждого глаза. Повторяйте массирование всякий раз, когда вспомните о нем - например, перед каждой сменой пеленок. Массируя, вы оказываете давление на жидкость, накопившуюся в канальце, мембрана в конце концов не выдерживает давления, отверстие канальца откроется, и он станет свободным для прохождения слезинок.

Если массирование не помогает, попросите врача во время очередного осмотра показать вам, как его делать правильно. Если желчные выделения все равно остаются, врач может выписать мазь или капли, содержащие антибиотик.

Закупорка слезных канальцев может время от времени повторяться, но обычно к 6 месяцам они открываются. Изредка консервативное лечение не дает результатов; тогда ребенка в возрасте 69 месяцев необходимо показать врачу-окулисту, который прочистит слезные канальцы тоненьким проволочным зондом. Обычно это небольшое вмешательство, отнимающее немного времени, но может понадобиться общая анестезия. Выделения из глаз в первые месяцы почти всегда вызываются закупоркой слезных канальцев; у детей старше этого возраста причиной выделений могут быть конъюнктивит и, что бывает чаще, инфицированные уши или нос (см. с. 696).

Красные прожилки

Вскоре после рождения вы можете заметить красные прожилки в белках глаз. Не волнуйтесь! Это так называемые кровоизлияния под конъюнктиву, вызываемые лопнувшими во время родов кровеносными сосудиками. Они не опасны для глаз и исчезают в течение нескольких недель.

РОТ РЕБЕНКА

Вы заглянули в рот ребенка и увидели белый налет на внутренней стороне губ и щек, на языке и небе. Раньше этого налета не было, появление все новых белых участков беспокоит мам. Вы хотите немедленно сказать об этом вашему врачу, но он только что уехал по вызову...

Молочница

Телефон подождет - это только молочница, инфекция, вызываемая дрожжеподобными грибками, являющимися нормальными обитателями теплых и влажных участков кожи: слизистых оболочек полости рта, влагалища, мест опрелостей. Молоко для грибков - питательная среда. Обычно инфекция такого рода появляется после приема антибиотиков, так как антибиотики убивают и полезные бактерии, которые в нормальных условиях сдерживают размножение грибков.

Если не запустить, молочница редко беспокоит детей, хотя она может вызывать зуд и некоторую болезненность. Это скорее неприятность, чем болезнь, хотя некоторые младенцы, у которых молочница, становятся крайне беспокойными во время кормления. Не путайте молочницу с остатками молока; молоко можно легко вытереть, тогда как налет при молочнице так просто не удаляется. Когда вы пытаетесь удалить молочницу с языка или слизистых оболочек, то под ней оказывается краснота и иногда даже кровоточащие точечки.

Молочницей почти никогда не заражаются от другого ребенка. Вероятнее всего, она вызывается неконтролируемым размножением дрожжеобразных грибков, нормально присутствующих в слизистых оболочках рта и обычно никак себя не проявляющих. Может быть, они попадают к ребенку в первый раз при прохождении через родовой канал.

Лечение. Обратитесь к врачу (неотложный вызов не требуется), который назначит лекарственные препараты. Кончиками пальцев или аппликатором наносите лекарство на пораженные участки и всю слизистую оболочку рта и языка 4 раза в день в течение 10 дней. Есть простое домашнее средство от молочницы: ацидофильный порошок, который по щепотке наносится на пораженные участки дважды в день в течение недели.

Дрожжеподобные грибки часто оказываются устойчивыми к лекарственным препаратам. Может понадобиться несколько курсов лечения. Если ребенок сосет резиновые соски или пустышки, ежедневно кипятите их в течение 20 минут. Молочница во рту может сопровождаться опрелостями, осложненным грибковой инфекцией (о лечении опрелости мы

расскажем в этой главе дальше).

Молочница сосков (кандидамикоз). Во время кормления грудью инфекция со слизистых оболочек рта ребенка может попасть на ваши соски: они воспалены, болезненны, слегка покрасневшие, кожа вокруг немного припухшая, сухая, шелушащаяся. Соски могут изъязвляться, в них ощущается жжение, после кормления вы можете чувствовать стреляющую боль, распространяющуюся вглубь. Лечение то же, что и для ребенка, специальная мазь излечит ваши соски от этого заболевания.

Мозоли на губах

В первый месяц жизни ребенка вы можете обнаружить затвердения на губах ребенка. Они возникают от сосания и к концу года проходят. Мозоли на губах не беспокоят ребенка, не трогайте их.

КОЖНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

Проведите рукой по коже вашего новорожденного. Она мягкая, гладкая, но не везде. Кое-где вы заметите шелушение, участки более грубой, сморщенной и сухой кожи, местами кожа обвисает, плохо прилегая к телу, например, вокруг подбородка, шеи, запястий, на пяточках. Не волнуйтесь, скоро ваш ребенок заполнит ее всю. Давайте хорошенько рассмотрим кожу новорожденного.

Обычные отметины на коже ребенка

Кожа далека от совершенства. Вы увидите пятна и крапинки, гематомы и сыпь, прожилки и различия окраски - «одежда» ребенка имеет разные оттенки. Но у него есть замечательное свойство - способность быстро меняться, прямо на ваших глазах.

Сосудистые родимые пятна. У большинства новорожденных можно видеть выступающие через кожу пучочки кровеносных сосудов. Эти красноватые метки особенно заметны на веках, задней части шеи, в середине лба. Это не сыпь. Это следы родов. Бабушки в таких случаях говорят, что ребенка поклевал аист. Сказочный аист здесь не при чем. Это пучочки чрезмерно разросшихся кровеносных сосудов просвечивают через тонкую кожицу. Когда излишние сосудики исчезнут, а кожица ребенка станет толще, пятна поблекнут или совсем пропадут. Некоторые сосудистые пятна, особенно на затылке, остаются, но их скрывают волосы. Иногда они пропадают, но становятся видимыми, когда ребенок плачет или напрягается.

Красноватые родимые пятна. Если сосудистые пятна появляются при рождении и со временем бледнеют, то другие родимые пятна появляются через 12 недели и продолжают расти. Большинство из них вначале выглядят как выпуклый красный

кружочек, который постепенно увеличивается и к концу 1-го года достигает размера земляники. К 3-м годам они начинают сморщиваться. Вы узнаете, что они достигли пика в своем развитии потому, что в центре появится серый оттенок.

Эти пятна, называемые кавернозными гемангиомами, похожие на ягоды земляники, представляют собой видоизменившиеся кровеносные сосуды, которые начали расти. У большинства детей есть хотя бы одно такое пятно. Как и земляничины, они могут иметь разную форму и размеры - от веснушки до мяча для гольфа.

Хотя с косметической точки зрения они неэстетичны, в большинстве случаев лучше их не трогать, они отпадут сами. Иногда они неудачно расположены. Если такая гемангиома вырастет, например, на веке, она может мешать ему открываться и в конечном счете ухудшит зрение. Гемангиомы на руках и ногах могут кровоточить, когда их случайно задевают. Иногда они портят внешность. В таких случаях мешающие родимые пятна можно удалить, например, с помощью лазера.

Пигментные родимые пятна. Эти коричневато-черные пятнышки могут сильно варьировать в размерах и по внешнему виду. Они обычно не увеличиваются в размерах и с ростом ребенка кажутся относительно меньше. Опасности они не представляют и лечения не требуют. Очень большие, слабо окрашенные, покрытые волосками родимые пятна следует удалять, потому что они могут перерождаться в злокачественные опухоли.

Монгольские пятна. Ни один год не проходит без того, чтобы мне не позвонил кто-нибудь возмущенный, обвиняющий родителей в плохом обращении с ребенком, потому что на ягодицах малыша оказались черно-синие пятна. Такие пятна, похожие на синяки, обычны для черных ребятишек, для детей в азиатских странах (у выходцев из древней Монголии, откуда и пошло название); они могут располагаться в нижней части спины и на ягодицах, иногда наблюдаются на плечах и ногах. Эти пятна, как бы оставленные шлепками, со временем бледнеют, но никогда полностью не исчезают.

Родинки цвета кофе с молоком. Это плоские, коричневатые пятна, похожие на брызги кофе с молоком. Большинство из них не меняются в размерах, но по мере роста ребенка кажется, что они как будто уменьшаются.

Лечение трещинок в коже

У многих новорожденных, особенно недоношенных, кожа бывает сухой, шелушащейся, чаще на ручках и ножках. Смазывать кожу в этих случаях не нужно, у ребенка достаточно сальных

желез. Если в складках на запястьях и лодыжках появляются трещинки, используйте масло для массажа, например, абрикосовое, миндальное, кокосовое, авокадо.

Первые высыпания у ребенка

Милиум (белые угри). В первые недели на лице ребенка, особенно на носу, можно увидеть и почувствовать на ощупь мелкие белые угри. Вызываемые закупоркой пор, эти белые угри исчезают через несколько недель без всякого лечения.

Токсическая эритема. Пусть вас не пугает это название. Проявляется в виде желтовато-белых прыщиков, окруженных красным кольцом. Похоже на укусы. Это нормальное явление. Появляются такие пятнышки в течение первой недели, чаще всего на животике, и без всякого лечения исчезают за 2 недели.

Красная потница. Проявляется как красноватая сыпь на избыточно влажных участках кожи - в складках шеи, за ушами, в паху или в местах плотного прилегания одежды. Осторожно проведите пальцами по участку кожи с потницей. Кожа кажется шершавой, как наждачная бумага. Я подозреваю, что это красная потница беспокоит ребенка. Одевайте его в легкую, свободную одежду из хлопка, осторожно обмывайте кожу чистой прохладной водой или раствором питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды). Нужно осторожно прикладывать ватку, промывать и обсушивать досуха; не трите чувствительную кожу новорожденного.

Угри новорожденных. Где-то на 34-й неделе будьте готовы к тому, что кожа на личике ребенка испортится. Как это бывает у подростков, красная жирная сыпь покроет почти все лицо, и ранее мягкие гладкие щечки станут шершавыми, как наждачная бумага. Эти явления скоро проходят (опытные и наблюдательные родители планируют делать снимки и крестить детей до или после периода появления угрей). Угри новорожденных достигают максимального проявления где-то на 3-й неделе и проходят за месяц - полтора.

Складывается ситуация, когда высокое содержание гормонов может вызвать избыточную выработку сальными железами жирного вещества, называемого кожным салом, особенно на лице и волосистой части головы. Закупорка сальных желез ведет к воспалению и образованию узелков. Родители называют их детскими угрями. Медицинское название этого явления - себорейная экзема.

Угри новорожденных беспокоят более родителей, чем детей. Остригите ребенку ногти, чтобы он не царапал лицо. Осторожное обмывание водой с детским мылом удаляет избыточный и раздражающий жир. Если угри инцифицируются (краснота вокруг

узелков или истечение похожей на мед жидкости), ваш врач может выписать специальную мазь. В большинстве случаев угри новорожденных полностью исчезнут без дополнительной заботы о коже.

Если же угри появились рано (на 2-й неделе) и/или быстро распространились, захватывая волосистую часть головы, шею и даже плечи, это может свидетельствовать о начинающейся аллергии на смесь, которой вы кормите ребенка, или на ваше молоко. Так случилось с нашим седьмым ребенком, Стивеном. Как только Марта перестала пить коровье молоко, аллергия исчезла.

Молочная корка. Еще одно проявление себорейного дерматита – жирные чешуйки на верхней части головы, особенно над родничком. В легком случае сухие чешуйки на голове напоминают перхоть. Осторожного мытья головы и повышения влажности кожи оказывается достаточно для ее очищения. Мойте голову детским шампунем не чаще, чем раз в неделю. Слишком частое мытье и очень сильное давление на кожу только пересушит ее, и корка станет толще.

Вот что нужно делать, если корка на голове сильно выражена:

- Втирайте растительное масло (полученное выжиманием при обычной температуре) в места образования корок для того, чтобы смягчить их. Дайте маслу впитаться в течение примерно 15 минут.

- Мягкой расческой осторожно удаляйте корочки.

- Смойте оставшееся масло детским шампунем.

Если молочная корка очень сильно выражена, чешется и вам не удается от нее избавиться, то проконсультируйтесь у своего врача, который выпишет специальную мазь и особый шампунь, содержащий деготь.

Вы можете также заметить жирные, шелушащиеся высыпания за ушами, в складках шеи. Эти проявления себорейного дерматита обычно исчезают после осторожного обмывания теплой водой, но иногда может понадобиться специальная мазь. Коже нужна влага. По этой причине большинство высыпаний усиливается в зимние месяцы, когда центральное отопление высушивает воздух. Испаритель или увлажнитель в комнате, где спит ребенок, обеспечит влажность, при которой кожа ребенка не будет пересыхать.

ОПРЕЛОСТЬ: ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

Рассмотрите чистенькую попку новорожденного. Она никогда больше не будет такой весь следующий год. Когда вы начнете пеленать ребенка, появится опрелость. Пеленки и кожа

не могут не тереться друг о друга. Пеленки были придуманы, чтобы защититься от испражнений ребенка. И кожа ребенка лишилась свежего воздуха и солнечных лучей.

Откуда берется опрелость? Возьмите сверхчувствительную кожу, добавьте химикалий, содержащихся в моче и кале, закройте все это повязкой и потрите друг о друга. Готово! Перед вами опрелость. Если кожа ребенка будет находиться в такой среде достаточно долго, в нее проникнут бактерии и грибки, и опрелость усилится.

Избыток влаги на чувствительной коже - основная причина опрелости. Влага удаляет естественную смазку кожи, влажная кожа больше повреждается при трении. Когда кожа раздражена избыточной влагой, она больше не является надежным барьером. Бактерии и грибки внедряются в кожу, вызывая сильную, долго не исчезающую опрелость. У младенцев очень много жировых отложений в паху. Влажные складки трутся друг о друга - вот почему опрелость чаще всего бывает в паху. Только кожа привыкнет к влажности - твердая пища поставит другие химические раздражители - и опрелость появляется снова в измененном виде - так попка откликается на изменения на другом конце.

Что делать в случае появления опрелости

Не считайте, что опрелость появилась исключительно по вашей вине. «Но я меняла пеленки, как только он становился мокрым», - часто говорят мамы, извиняясь за опрелости, от которых никак не удавалось избавиться. - Даже самые внимательные мамы не всегда могут избежать опрелости у ребенка. Но можно ослабить ее проявление.

Меняйте мокрые или испачканные пеленки без промедления. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, обычно имеют стул сразу после кормления, но они зачастую крепко спят, и можно сменить пеленки, не разбудив их, особенно по ночам. Когда ребенок перестает испражняться во время ночного кормления, вам больше не нужно будет менять пеленки ночью; начните использовать 23 пеленки одновременно для пеленания на ночь, чтобы ребенок оставался сухим.

Меняйте пеленки чаще. Исследования показали, что младенцы реже страдают от опрелостей, если им меняют пеленки по крайней мере 8 раз в день.

Попробуйте пеленки из разного материала. Хотя сторонники разных типов пеленок уверяют, что именно выбранные ими пеленки спасают от опрелости, попробуйте использовать и матерчатые, и одноразовые, чтобы увидеть, какие из них вызывают большую опрелость.

Хорошо прополаскивайте пеленки. Если вы не пользуетесь прокатом пеленок и стираете их сами, для удаления остатков мыла и щелочных раздражителей поласкайте их в воде с добавлением уксуса. Вы можете также заказать такую обработку службе проката пеленок.

Хорошо подмывайте ребенка и тщательно обсушивайте. Во время каждой смены пеленок обмывайте попку ребенка, особенно если пеленки испачканы калом и вы чувствуете запах аммиака. Испробуйте разные варианты. - Чувствительная кожа лучше всего реагирует на чистую воду: некоторым попкам нужно мягкое мыло. Чувствительная кожа некоторых младенцев не переносит химикатов, содержащихся в одноразовых детских салфетках для подтирания, особенно если в их состав входит спирт, тогда как кожа других принимает их хорошо. Попробуйте разные салфетки, пока не подберете то, что вам больше всего подходит. Попка ребенка благоденствует, когда она полностью «раздета» и кожа может дышать. У некоторых опрелость уменьшается при использовании защитных мазей.

Вытирайте осторожно. Обсушивайте кожу досуха мягким полотенцем или чистой хлопчатобумажной пеленкой, осторожно промокая влагу. Раздраженную кожу нельзя тереть полотенцем или скрести с мылом. У одного из наших детей кожа была такая нежная, что даже прикладывание полотенца вызывало покраснение. Чтобы обсушить его попку, мы пользовались сушилкой для волос, установив самый слабый нагрев, и на расстоянии 30 см.

Оставляйте доступ для воздуха. Участки кожи с опрелостью должны дышать, поэтому не затягивайте туго одноразовые пеленки. Мы знаем мам, которые проделывали в них отверстия для вентиляции. Пеленки не должны прилегать плотно; эластичные трусики удерживают влагу - отложите их для тех случаев, когда вы выходите на люди.

Давайте ребенку полежать без пеленок. Когда ребенок спит, раскройте его попку - пусть ее обвевает воздух, и время от времени минут на десять подставляйте под солнечные лучи у закрытого окна. Кладите ребенка на сложенную матерчатую пеленку, под которой находится водонепроницаемая подкладка, защищающая постельные принадлежности и одеяльца. Когда послеродовой период закончится, в теплую погоду давайте ребенку подремать с обнаженной попкой, подставленной свежему воздуху.

Уменьшайте трение. Складывайте одноразовые пеленки таким образом, чтобы водонепроницаемая сторона была снаружи, а кожи ребенка касалась мягкая поверхность. Красная полоска по

линии закрепления пеленок указывает, что трение повреждает кожу. Когда ребенок сучит ножками или начинает ходить, и жировые складочки в паху трутся друг о друга. В этом случае смазывайте паховые складки цинковой мазью.

Средства для защиты кожи

Если опрелость незначительная, то не нужны ни мази, ни масла, так как они не дают коже дышать. Но если опрелость не проходит, защитные мази могут оказаться полезными для предотвращения новых поражений кожи. При первых признаках покраснения или воспаления кожи на ягодицах ребенка щедро наложите защитную мазь, содержащую окись цинка. Она защитит кожу от раздражения и трения. Для припудривания складок в паху можно использовать крахмал, одно из очень старых средств защиты кожи, но наш опыт показал, что пользы от него мало, скорее больше неудобств, так как он затвердевает и скатывается в комочки.

Изменения в питании

Когда изменяются условия на входе, ожидайте изменений на выходе. Смена состава пищи (новая смесь детского питания, введение в рацион твердой пищи), прорезывание зубов, прием лекарств - все это сказывается на химическом составе мочи и кала, который имеет прямое отношение к опрелости. - (Между прочим, исследования показали, что у детей, которых кормят грудью, опрелости меньше.) Как только вы даете ребенку что-то новое, накладывайте защитную мазь прежде, чем появится опрелость, особенно если ребенок им подвержен. Если ребенок принимает антибиотики, давайте ему ежедневно чайную ложку ацидофильного порошка или порошка Lactobacillus bifidus, содержащего молочнокислые бактерии, чтобы предотвратить вызываемую антибиотиками диарею и опрелость в результате диареи. Если опрелость после этого не уменьшается, обратитесь к вашему врачу, возможно, вам помогут только медикаментозные средства.

Лечебные средства против опрелости в вашей аптечке Лечите опрелость у вашего ребенка следующими средствами:

- противогрибковая мазь (лотримин)
- 1%й гидрокортизон

Смазывайте кожу 2 раза в день в разное время

Как определять высыпания разного происхождения

«Опрелость» - общий термин, картину опрелости дают разные высыпания на участках кожи, соприкасающихся с мокрыми пеленками. Здесь мы приводим приемы, позволяющие распознать и правильно мыть различные высыпания.

Аллергическое кольцо. Красное кольцо вокруг заднего прохода ребенка - результат пищевого раздражения подобно сыпи вокруг рта при включении в рацион нового продукта питания. Избыток цитрусовых и продуктов из пшеницы - вот основные раздражители. Прекратите давать продукты, вызывающие подозрение, и посмотрите, пропадет ли аллергическое кольцо. Может понадобиться и вам отказаться от употребления некоторых продуктов, если вы кормите ребенка грудью. (На с. 276 вы найдете более подробную информацию о пищевой аллергии.)

Контактный дерматит. Плоские высыпания красного цвета типа коросты, типичные для контактного дерматита, появляются на участках кожи, соприкасающихся с пеленками, обычно на талии и в верхней части бедер. Характерный признак - отсутствие высыпаний там, где нет тесного контакта кожи с пеленками. Среди причин, вызывающих контактный дерматит, химические раздражители, содержащиеся в самом материале пеленки, в моющем средстве, в моче или кале, впитавшиеся в пеленку и

остающиеся в ней какое-то время. - Трение синтетического материала о чувствительную кожу - еще одна возможная причина, так же как и химические изменения в стуле при поносе или при лечении антибиотиками.

Чтобы избавиться от контактного дерматита, подержите попку ребенка в теплой воде в течение 5 минут; если после этого вы еще ощущаете слабый запах аммиака, подержите ребенка в теплой воде подольше. Оставляйте ребенка лежать без пеленок по возможности подольше. Испробуйте разные пеленки и смазывайте пораженные участки 1%м гидрокортизоном дважды в день в течение нескольких дней.

Интертриго. По виду интертриго не похоже на контактный дерматит. Интертриго возникает там, где складки кожи трутся друг о друга, например в паху. В складках собирается влага, царит «тропический климат», вызывающий раздражение кожи. Когда на воспаленный участок интертриго попадает моча, она обжигает кожу, ребенок начинает плакать. Помочь ему можно, смазывая кожу белым вазелином при каждой смене пеленок.

Себорейная экзема. Границы себорейной экземы хорошо выражены, она проявляется в виде большого красного пятна, захватывающего область паха, гениталий и нижней части живота. Поражения кожи при экземе выражены сильнее, чем в ранее описанных случаях, - кожа припухшая, грубая, толстая, жирная и грязная. Кроме уже описанных профилактических средств, эта разновидность опрелости обычно лечится 0,5%м или 1%м кортизоном или специальными мазями, назначенными врачом. Помните, что кортизоновую мазь нельзя использовать дольше, чем укажет врач, иначе можно повредить кожу.

Кандидамикоз (дрожжевой микоз). Если опрелость у вашего ребенка не проходит, несмотря на все принятые меры и использование описанных ранее мазей, можно предположить кандидамикоз и попробовать лечить ее противогрибковой мазью. При кандидамикозе появляются красноватые высыпания с четкими границами, располагающимися пятнами, главным образом на гениталиях, вокруг основного пятна могут быть разбросаны более мелкие пятна, часто состоящие из крошечных пузырьков. Грибковая инфекция может накладываться на другие виды высыпаний, если они не исчезнут через несколько дней. Иногда для избавления от кандидамикоза необходимо использовать антигрибковые препараты орально, как в случае молочницы.

Импетиго. Вызывается гноеродными микробами (обычно стрептококками и стафилококками), проявляется в виде сливающихся гнойничков, ссыхающихся в корки медовой окраски.

Они разбросаны в местах прилегания пеленок, главным образом на ягодицах. Чтобы избавиться от импетиго, потребуется выписанная врачом мазь, содержащая антибиотик, иногда антибиотики назначаются орально.

Опрелости - продукт цивилизации, результат того, что попки младенцев стали укутывать в пеленки. Подобно всем неприятностям младенчества, опрелости исчезнут со временем.

II

КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА И ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ

Кормление детей - искусство, которому можно научиться. Оно требует некоторых научных знаний и терпения. Чтобы стать специалистом по питанию для своего ребенка, нужно знать, что такое хорошее питание, разбираться в вопросах развития детей младшего возраста и творчески относиться к выбору продуктов. Умение распознавать знаки, подаваемые ребенком, когда он хочет есть, своевременное введение в рацион твердой пищи, обучение навыкам самостоятельной еды - все это составляющие важного принципа питания детей - создание здорового отношения к еде. Для ребенка кормление связано не только с развитием каких-то умений, это и способ общения. Кормление независимо от того, служит ли источником пищи грудь, бутылочка или ложка, всегда предполагает присутствие кормящего лица. В первый год жизни ребенка вы затратив на кормление больше времени, чем на все другие процедуры, связанные с уходом за ребенком. Здесь мы даем рекомендации как кормить ребенка с наибольшей пользой для него и для вас.

8

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: ПОЧЕМУ И КАК

Грудное вскармливание - это ОБРАЗ ЖИЗНИ, а не только способ кормления. В первые недели будут дни, когда вам придется нелегко и вы будете готовы броситься за бутылочкой. Но когда вы поймете, как много преимуществ дает грудное вскармливание и матери, и ребенку, и всей семье, то преодолеете все трудности и научитесь кормить ребенка самым старым и самым лучшим способом. Грудное молоко полезно для ребенка, а кормление грудью полезно для матери. Марта кормила грудью всех наших восьмерых детей, она кормила новорожденного, когда мы писали эту книгу. Мы хотим поделиться личным опытом, приобретенным за 16 лет в роли родителей, нашим профессиональным опытом, накопленным за 25 лет работы в качестве консультантов по грудному вскармливанию и содиректоров центра, занимающегося вопросами грудного вскармливания.

ПОЧЕМУ ГРУДНОЕ МОЛОКО ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ

Молоко матери особенное. Не найдется двух матерей, имеющих одинаковое молоко. Не найдется и двух детей, которым необходимо одинаковое молоко. - Ваше молоко подходит именно вашему ребенку. Молоко каждой матери имеет свойство, называемое биологической специфичностью, т.е. оно уникально, имеет такой состав, который обеспечивает рост и выживание конкретного малыша. У мамы-тюленихи, например, очень жирное молоко, потому что ее детенышу нужно накопить много жира, чтобы выжить в холодной воде. Какой орган у человека более всего способствует выживанию? Мозг. И человеческое молоко содержит специальные вещества, способствующие развитию мозга.

Компоненты материнского молока

«Молоко матери - пища для самых умных»

Эти слова были вынесены на обложку октябрьского номера журнала «США сегодня» (1992 год). Хотя многочисленные исследования показали, что грудное вскармливание обеспечивает лучшее развитие ребенка, но объясняли это скорее способом кормления, чем свойствами самого молока. Новые исследования показали, что именно молоко матери, а не (или в дополнение к) процесс кормления обеспечивает лучшее развитие. В Англии исследователи разделили 300 недоношенных младенцев на 2 группы: получавших и не получавших материнское молоко. Дети, получавшие материнское молоко в первые 45 недель жизни, в возрасте от 7 до 7,5 лет, когда проходили тест на интеллектуальное развитие, в среднем получили на 8,3 балла больше. Исследователи пришли к выводу, что может существовать связь между количеством полученного материнского молока и количеством набранных баллов. Различие в результатах теста не могло быть объяснено различием в уходе, в процессе кормления, потому что дети получали грудное молоко через питательную трубку. Как грудное молоко воздействует на развитие мозга, еще не вполне понятно, но ученые считают, что в этом процессе большую роль играют гормоны и факторы роста, которых нет в детских смесях, а также некоторые жиры, которые способствуют структурному развитию нервной системы. В грудном молоке имеется 400 питательных веществ, отсутствующих в смесях. Обеспечить хорошее умственное развитие вашего ребенка вам поможет ваше молоко - лучшее молоко для развивающегося мозга. Грудное вскармливание действительно имеет множество преимуществ!

Давайте рассмотрим основные компоненты древнейшего продукта питания и посмотрим, как каждый из них оказывается

сделанным по заказу для вашего ребенка.

Жиры

Наиболее изменчивые ингредиенты грудного молока - жиры; их количество соответствует потребностям растущего ребенка. Содержание жиров в молоке изменяется в процессе одного кормления, оно не одинаково в течение одного дня, а по мере роста ребенка изменяется в соответствии с меняющимися энергетическими потребностями ребенка. В начале кормления молоко беднее жирами, это как бы снятое молоко. Постепенно количество жиров увеличивается, пока, наконец, ребенок не доберется до «сливок», - последней порции молока, содержащей самое большое количество жиров. Это молоко содержит фактор насыщения, который создает у малыша чувство сытости, и он перестает сосать. Понаблюдайте за вашим ребенком к концу кормления. Вы заметите, что он излучает довольство, «мне хорошо» - читаем мы на его личике.

Представим себе, что ребенку захотелось попить. Он пососет несколько минут и будет удовлетворен первым молоком с низким содержанием жиров. В течение дня он еще захочет пососать минуты две - небольшая эмоциональная подзарядка в перерывах по типу «возьми меня на ручки». Когда ребенок действительно голоден, он будет сосать дольше, более интенсивно, насыщение наступит, когда он пососет более калорийного молока, выделяющегося позднее. Когда с возрастом ребенок станет набирать все медленнее, ему понадобится меньше калорий на единицу веса. Вы правильно угадали! Содержание жиров в молоке уменьшается с ростом ребенка, молоко в последнюю половину первого года постепенно становится все менее жирным, исчезает вторая составляющая повышенной жирности.

Затем наступает период, когда ребенок растет рывками, в каждые несколько недель вы замечаете моменты, когда он, кажется, ест непрерывно в течение нескольких дней - это так называемые дни марафонского питания, - чтобы получить больше энергии для роста. Так как интервалы между кормлениями сокращаются, содержание жиров увеличивается, что соответствует возросшей потребности в энергии быстро растущего организма.

Мораль этого рассказа о жирах в том, что дети, сосущие грудь, не пассивные участники кормления. Их действия определяют качество поступающей пищи, которая удовлетворяет их индивидуальные потребности.

Состав жиров - это тоже важно. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, получают не только нужное количество жиров, они получают нужные жиры. Как вы увидите позднее (см.

с. 249), молоко содержит разные жиры в неодинаковом количестве. Существуют полезные для здоровья жиры, обеспечивающие питание растущим тканям. Бывают и менее полезные, которые, если их слишком много, могут вызвать предрасположенность к болезням сердца. - Ваше молоко содержит жиры в правильной пропорции.

Состав жиров лучше, потери меньше. Грудное молоко не только превосходит коровье и молочные смеси по составу жиров, но эти жиры лучше усваиваются. Грудное молоко содержит энзим липазу - вещество, которое помогает переваривать жиры таким образом, что большая их часть усваивается организмом и меньше выводится из него. Плохо пахнущий стул младенцев, которых кормят смесями, - показатель того, что их кишечникам трудно перерабатывать жиры, содержащиеся в смесях. Кишечники - главные судьи качества пищи - отвергают часть жиров, содержащихся в коровьем молоке и в смесях, эти жиры переходят в кал и придают ему тот запах, который делает смену пеленок неприятным занятием.

Жиры участвуют в развитии мозга. Особые жиры, так называемые незаменимые жирные кислоты, входят в состав жизненно важных компонентов миелина - оболочек нервных волокон, способствующих более быстрому прохождению импульсов. Роль этих жирных кислот так велика, что если в рационе матери их недостаточно, они начинают вырабатываться грудными железами и поступают в грудное молоко, как если бы они могли сказать: «Если мама не потребляет их с пищей, мы сделаем их сами».

Холестерин: хорошо это или плохо для ребенка? Следующим по значимости компонентом семейства жиров является холестерин. Действительно ли этот жизненно важный жир является таким злым чудищем, которым его часто рисуют? Только не для детей. Как и другие жиры, холестерин способствует формированию мозга. Подробно другим жирам, холестерин участвует в выработке основных гормонов, витамина D и желчи. Холестерина много в человеческом молоке, недостаточно в коровьем, и он почти отсутствует в детских смесях. Недавние исследования показали, что в первый год жизни у детей, вскармливаемых грудью, холестерина в крови содержится гораздо больше, чем у детей, которых кормят смесями. Более высокое содержание холестерина в крови в период наиболее интенсивного роста мозга - какая интересная мысль! Специалисты по питанию еще не разобрались в возможном кратковременном воздействии молока с низким содержанием холестерина на формирование мозга младенцев и долговременном воздействии на сердце (более

подробно роль холестерина в организме ребенка будет рассмотрена на с. 251). - Что касается нас, то мы следовали самым древним моделям питания: человеческое молоко - человеческому детенышу.

Могущественные белки

Если рассказ о жирах не вполне убедил вас в особенных свойствах вашего молока, послушайте рассказ о белках. (Более подробное описание роли белков в организме ребенка см. на с. 244). Белки - основа для роста организма. Получение высококачественных белков - особенно большую роль играет в первый год жизни ребенка, так как он в это время растет быстрее, чем в любое другое. Ваше молоко содержит белки, специально заготовленные для растущего ребенка. Эти могущественные, способствующие росту вещества нельзя изготовить или купить. Каждое из них приносит пользу ребенку.

Молоко (коровье, входящее в состав детских смесей, и человеческое) содержит два основных белка: сывороточный белок и казеин. Сывороточный белок очень легко усваивается кишечником человека. Казеин участвует в створаживании молока, он несколько труднее усваивается кишечником. Ваше молоко содержит в основном сывороточный белок. Коровье молоко и некоторые смеси содержат главным образом казеин. Кишечнику ребенка грудное молоко подходит больше. Он лучше поглощает белки грудного молока, быстро переваривает их и не выводит как неподходящую для себя пищу. Кишечник ребенка плохо принимает чужие белки, входящие в состав смесей и содержащиеся в коровьем молоке, потому что ему труднее переваривать казеин. Кишечник - это привратник, который пропускает в кровь нужные организму ребенка белки и задерживает аллергические белки (аллергены), которые могут принести ему вред. В первые месяцы стенки кишечника ребенка более проницаемы, «ворота» открыты, чужеродные белки проходят в кровь. Примерно к 6 месяцам, когда кишечник становится более развитым, «ворота» могут закрываться, пропуская одни белки и задерживая другие. Если вы кормите ребенка только своим молоком до тех пор, пока кишечник не разовьется полностью, вы не дадите попасть в кровь ребенка потенциально аллергическим белкам.

Кроме сывороточного белка, ваше молоко содержит другие белки, обычно отсутствующие в коровьем молоке и в детских смесях. Рассмотрим эту элитную группу. Таурин - белок мозга, который, по-видимому, улучшает развитие мозга и нервной системы. Лактоферрин - еще один белок, свойственный человеческому молоку; он транспортирует необходимое железо

из молока в кровь ребенка. Этот особенный белок также управляет содержанием бактерий в кишечнике ребенка. В нижнем отделе кишечника ребенка всегда есть и полезные и вредные бактерии. Полезные бактерии оправдывают свое проживание в кишечнике разными способами, например вырабатывают витамины. Вредные бактерии, если не сдерживать их развитие, могут размножаться настолько, что вызовут понос. Помимо подавления вредных бактерий в кишечнике ребенка лактоферрин сдерживает развитие грибков разного рода, вырабатывающих токсины. Еще одна группа природных антибиотиков в вашем молоке, так называемые лизоцимы, белки, способствующие уничтожению вредных бактерий.

Большой интерес для специалистов по питанию представляют такие члены семейства белков, как нуклеотиды. Эти ценные белки помогают тканям становиться прочнее подобно тому, как добавки ряда элементов упрочняют конструкционную сталь. Нуклеотиды способствуют росту ворсин - крошечных выступов, которые обрабатывают и поглощают пищу. Эти вещества, содержащиеся в вашем молоке, также помогают поддерживать в кишечнике нормальное содержание полезных бактерий и уничтожают вредные бактерии, т.е. поддерживают нормальную экологию кишечника.

Какое оно сладкое!

Попробуйте молоко. Сравните вкус детской смеси и грудного молока, и вы сразу поймете, почему дети предпочитают естественный продукт. Грудное молоко имеет свежий вкус, а смесь - вкус консервированного продукта. Человеческое молоко содержит больше лактозы (сахара), чем молоко, вырабатываемое любыми животными (на 2030% больше, чем коровье). В смеси добавляют сахарозу или глюкозу, чтобы приблизить их по вкусу к грудному молоку. Так почему ваш ребенок должен получать этот лучший сахар? Ответ: он нужен мозгу! Специалисты по питанию считают, что одна из производных лактозы - галактоза - необходима для развития вещества мозга. Исследователи обнаружили, что чем выше содержание лактозы в молоке млекопитающего, тем больше его мозг. Это подтверждает большое значение лактозы для развития центральной нервной системы. Лактоза также улучшает усвоение кальция, необходимого для роста костей. Лактоза не только способствует росту мозга и костей, она нужна кишечнику, благодаря ей размножаются полезные кишечные бактерии Lactobacilla bufidus.

Витамины, минеральные соли и железо

Никто не может обеспечить ребенка этими веществами так, как это можете сделать вы. Эти вещества уникальны по своей

высокой биологической ценности, большая их часть используется организмом. Пищу делает качественной не большое число содержащихся в ней питательных веществ, а высокий процент поглощения этих веществ в кишечнике с последующим переходом в кровь. Витамины, минеральные соли и железо вашего молока отличаются высокой биологической ценностью. Большая часть этих высокоэффективных веществ из вашего молока переходит в ткани ребенка. Потерь очень мало. - Не так обстоит дело со смесями и коровьим молоком. Эффективность в этом случае низкая, биологическая ценность невелика. В кровь и ткани ребенка переходит 5070% железа, содержащегося в грудном молоке. Неиспользованной остается меньшая часть железа. Что касается искусственного вскармливания, то в кровь поступает только 10% железа, содержащегося в коровьем молоке, и 4% железа из смесей. Не очень-то эффективны эти два продукта питания.

Выведение отходов. Кроме того, что другие виды пищи, кроме грудного молока, являются неэффективными, избыток веществ, не поглощаемых кишечником, перегружает систему вывода отходов, за что организм ребенка расплачивается ухудшением обмена веществ. Избыток непоглощенных питательных веществ нарушает экологию кишечника, в нем начинают размножаться вредные бактерии. Мы до сих пор не знаем всех возможных долговременных последствий этого.

Состав молока меняется с ростом ребенка. Преимущество грудного молока еще и в том, что состав питательных веществ, содержащихся в нем, меняется с возрастом ребенка. Содержание витаминов и минеральных солей в молозиве (первом молоке), молоке первой недели и последующем соответствует меняющимся потребностям ребенка. Нет детских смесей, которые по своему составу соответствовали бы молозиву или молоку первой недели лактации.

Стимуляторы. Биологическая ценность грудного молока велика еще и потому, что оно содержит стимуляторы - вещества, которые помогают определенному пищевому элементу «работать» лучше. Например, повышенное содержание витамина С в грудном молоке увеличивает поглощение железа. В одном интересном эксперименте исследователи добавляли равные количества железа и цинка в человеческое и коровье молоко, а также в детские смеси и кормили ими добровольцев. Оказалось, что из грудного молока в кровь перешло больше добавок, чем из другой пищи. Грудное молоко, несомненно, уникальный продукт.

Защитные вещества, содержащиеся в грудном молоке

Каждая мама хочет накормить своего ребенка и защитить

его. Мы уже убедились в высокой питательной ценности грудного молока, далее вы увидите, как молоко защищает ребенка от вредных воздействий.

Лейкоциты. В каждой капле вашего молока содержатся миллионы крошечных белых кровяных клеток - лейкоцитов, которые циркулируют в кишечнике и разрушают вредные бактерии, например РасМе. Грудное молоко обладает такими ценными питательными и защитными свойствами, что в древности его называли белой кровью. Особенно много лейкоцитов в кишечнике в первые недели жизни, когда защитная система ребенка еще слабая. По мере совершенствования иммунной системы концентрация лейкоцитов в вашем молоке постепенно уменьшается, но они присутствуют в молоке еще по крайней мере 6 месяцев после родов.

Помимо уничтожения инфекции, эти драгоценные клетки, подобно крови, сохраняют и переносят энзимы, являющиеся факторами роста, и белки, сражающиеся с инфекцией, о которых мы сейчас поговорим.

Иммуноглобулины. Кроме лейкоцитов, грудное молоко содержит также иммуноглобулины - белки, уничтожающие инфекцию; они циркулируют по всему организму и разрушают патогенные микроорганизмы. В первые 6 месяцев иммунная система ребенка еще незрелая, в ней мало защитных антител. Вскоре после рождения в организме ребенка вырабатываются некоторые антитела, но до 912 месяцев их недостаточно. Чтобы защитить ребенка от возбудителей инфекции, мать восполняет недостаточность его иммунной системы многими путями. Один из них - передача ребенку антител через плаценту. Но эти иммуноглобулины к 9 месяцам оказываются израсходованными. По мере уменьшения количества антител в крови повышается содержание иммуноглобулинов в вашем молоке; оно завершает работу, которую раньше выполняла кровь, защищая ребенка до тех пор, пока полностью не сформируется его защитная система, а этот процесс завершается к концу первого года. Функции, которые до рождения ребенка выполняла плацента, после рождения выполняют ваши молочные железы - они и питают, и защищают.

Иммунизация молоком. В молозиве самое высокое содержание лейкоцитов и антител, причем молозиво вырабатывается в тот период жизни, когда собственные защитные возможности у ребенка самые низкие. Еще одна совершенная связь. Молозиво можно рассматривать как первую иммунизацию ребенка.

Чтобы уяснить, как происходит иммунизация в результате

питания грудным молоком, посмотрим, что делает в кишечнике ребенка важный член команды иммуноглобулинов - иммуноглобулин А. В первые месяцы не вполне развившийся кишечник ребенка подобно ситу пропускает чужеродные вещества (белки) в кровь, что может вызвать аллергию. Иммуноглобулин А, содержащийся в грудном молоке, обеспечивает защиту, закрывая места утечек в слизистой оболочке кишечника и предотвращая попадание в кровь нежелательных микроорганизмов и аллергенов.

Система защиты непрерывно совершенствуется. Ваше молоко - изготовленный на заказ уничтожитель инфекции, сражающийся с патогенными микроорганизмами. Микроорганизмы вокруг вас непрерывно изменяются, но ваш организм имеет защитную систему, которая распознает дружественные и вредные микроорганизмы. У детей самого раннего возраста эта система еще не сформировалась. Когда в организм матери внедряется новый возбудитель инфекции, организм вырабатывает к нему антитела. Эта новая армия борцов с инфекцией через молоко передается ребенку. Теперь он тоже защищен. Динамический процесс иммунизации посредством молока непрерывно создает защиту ребенку.

«ИММУНИЗИРУЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ! КОРМИТЕ ЕГО ГРУДЬЮ! (Рекомендация Международной ассоциации консультантов по грудному вскармливанию.)

Новые открытия

Каждый год я читаю в медицинском журнале о новых элементах, найденных в грудном молоке. Так как точный состав этих веществ зачастую неизвестен, ученые называют их факторами. Мы уже говорили о факторе сытости. - Еще один недавно обнаруженный фактор - фактор роста эпидермиса (Е 50), получивший такое название потому, что он способствует росту этих важных клеток. Клетки эпидермиса выстилают кишечник и участвуют в переработке пищи. Фактор роста эпидермиса подобно тонизирующему средству улучшает рост этих важных клеток в организме ребенка. Ваше молоко также содержит много гормонов - жизненно важных веществ, участвующих в регулировании функций важнейших органов.

Мы только поверхностно коснулись уникальных свойств и компонентов человеческого молока. В нем есть множество других ценных питательных веществ, которые отсутствуют в смесях, но так как мы до сих пор мало о них знаем, то не можем в полной мере оценить их значимость. По мере того как новые технологии позволят нам лучше изучить эти вещества, мы сможем еще больше оценить грудное молоко как лучшую пищу в начальный

период жизни ребенка. Наука только начинает открывать то, что давно известно мамам - и ребенку, и маме хорошо, когда малыша кормят грудью.

Преимущества грудного кормления для мам

Грудное кормление хорошо не только для ребенка, но и для мамы. У вас будут такие дни, когда ребенок готов сосать почти без передышки; вы будете чувствовать себя опустошенной - кончается молоко, кончаются энергия и терпение. Как сказала одна из моих пациенток: «У меня такое чувство, что кормление - это бесконечное отдавание». Грудное кормление это не только отдавание. Потраченные вами время и усилия будут вознаграждены сторицей и в самый ранний период жизни ребенка, и в будущем.

Одно из основных преимуществ грудного вскармливания - и этому посвящена наша книга - заключается в том, что дающими оказываются обе стороны: вы даете ребенку, он - вам. Когда ребенок сосет, вы даете ему свое молоко. Сосущий ребенок в свою очередь стимулирует нервные окончания соска, которые посылают сигналы в гипофиз, - основную панель управления мозга, и в ответ на них вырабатывается гормон пролактин. Пролактин - один из гормонов материнства, присутствует в организме матери, подсказывая ей, что делать, стимулируя материнские чувства к ребенку.

Кормление грудью способствует сохранению хорошей фигуры

Сосание стимулирует выработку гормона окситоцина, который вызывает сокращения матки, возвращая ее в почти прежнее состояние. Мама формирует ребенка, ребенок возвращает маме ее фигуру. Грудное кормление не портит форму груди. Это беременность изменяет ее форму.

Расслабляйтесь, и еще раз расслабляйтесь!

Грудное кормление способствует расслаблению и матери, и ребенка. Понаблюдайте за кормящей матерью. Обратите внимание, какой мягкой становится мама, как малыш начинает мирно засыпать, как будто он получил снотворное. Ваше молоко содержит белок, вызывающий сон, который, вместе с уже описанным фактором насыщения, погружает его в спокойную дрему. - Гормоны, высвобождающиеся в результате сосания, успокаивают мать. Такое естественное умиротворение особенно полезно детям (и маме), которые засыпают с трудом. Вот прекрасный пример взаимного отдавания, когда мы следуем естественному ходу вещей.

Расслабляющее действие кормления грудью особенно ценно для матерей, ведущих деятельную жизнь. Таня, работающая мама,

продолжающая частично кормить грудью, признавалась: «Когда я прихожу домой после загруженного рабочего дня, я начинаю кормить ребенка грудью - и это дает мне второе дыхание!»

Другие преимущества

Кормление грудью помогает сохранить здоровье. У женщин, кормящих детей грудью, реже встречается рак молочной железы, что особенно важно, если в семье есть предрасположенность к этому заболеванию. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, в целом здоровее, а это означает меньшие расходы на медицинское обслуживание. Грудное кормление обходится дешевле, грудное молоко - лучшая пища для ребенка. Что касается планирования семьи, то кормление грудью предотвращает наступление новой беременности (см. также с. 162).

Грудное кормление дисциплинирует

Когда я изучал долговременные эффекты грудного вскармливания, то заметил, что дети, которых кормили грудью, хорошо дисциплинированы. Очень простой рецепт доктора Билла гласит, что дисциплина имеет две составляющие: знать своего ребенка и помогать ему чувствовать себя хорошо. Грудное кормление обеспечивает и то, и другое. Внимательная мама знает своего малыша. Взаимодействие матери и ребенка во время кормления грудью за первые 3 месяца повторяется по крайней мере тысячи раз, и мама начинает очень хорошо понимать малыша. Он учится доверять и поэтому чувствует себя хорошо. Взаимное понимание помогает взаимодействующей паре вести себя наилучшим образом по отношению друг к другу.

ПОДГОТОВКА К КОРМЛЕНИЮ ГРУДЬЮ

Точно так же, как подготовка к родам увеличивает шансы на благополучные роды, подготовка к кормлению грудью помогает получить больше радости от кормления ребенка.

Готовьте вашу грудь. Гормоны, вырабатываемые во время беременности, естественным образом подготавливают вашу грудь к кормлению ребенка, поэтому большинство женщин не нуждается в особой подготовке. Для женщин с тонкой кожей, соски которых часто более чувствительны, полезно часть дня ходить без бюстгальтера или носить расстегнутые бюстгальтеры для кормящих матерей, чтобы грудь была открыта доступу воздуха, а соски слегка терлись об одежду. Не мойте соски и околососковые кружки с мылом, так как мыло сушит кожу и способствует растрескиванию сосков. Железы вокруг сосков выделяют смазывающее вещество, и нет необходимости использовать мази или масла. Если вы чувствуете неудобство в груди, посоветуйтесь с кормящей подругой или обратитесь к

специалисту по грудному вскармливанию, чтобы вас обучили массажу груди, который снимет неприятные ощущения, а позднее поможет научиться сцеживать молоко.

Пусть врач осмотрит ваши соски до родов. У некоторых женщин бывают плоские или втянутые соски, затрудняющие сосание, и в результате они оказываются поврежденными, а ребенок голодным. Вот как можно определить, хорошие ли у вас соски. Поместите большой и указательный пальцы на противоположные края околососкового кружка и осторожно, но достаточно сильно нажмите. Сосок должен остаться торчащим или еще сильнее выступить вперед. Если вместо этого сосок уплощается или западает внутрь, ребенку будет трудно захватить его. Вы не можете определить, хорошие ли у вас соски по их внешнему виду, поэтому необходимо сделать такую проверку. - Иногда соски выглядят совершенно нормально, но при нажатии на края околососковых кружков уходят внутрь. Поэтому следует заранее, до родов показаться сведущему в этих вопросах врачу. Если у вас плоские или вытянутые соски, вот как вы можете исправить положение: носите специальные накладки для груди (но не накладки для сосков - ими пользоваться не следует) - пластиковые чашечки, которые вставляются в бюстгальтер так, что оказывают небольшое давление на околососковые кружки, в результате сосок выпячивается через предусмотренное отверстие. Если вы будете постоянно носить эти накладки в течение нескольких последних месяцев беременности, ваши соски постепенно начнут выступать вперед (см. с. 178, где вы найдете больше сведений о накладках для груди).

Настройте себя на кормление грудью. Линда, одна из наших пациенток, признавалась: «Я думаю, умом я понимала необходимость кормить грудью, но эмоционально была не готова». Она отдавала себе отчет, что грудное молоко - лучшая пища для ее ребенка, но не знала, каким утомительным будет кормление в течение первых нескольких недель, когда «все, что ребенок хочет - это сосать». И еще Линда сказала: «Если бы хоть кто-нибудь сказал мне, что через несколько недель кормление станет менее утомительным и начнет приносить больше радости».

Посещайте собрания местного отделения Лиги кормящих матерей или других групп поддержки кормящих матерей. Для начинающих мам, не имеющих в своем окружении родственниц или подруг, к которым можно было бы обратиться за советом, кормление грудью совсем не обязательно автоматически оказывается успешным. Международная лига кормящих матерей - это добровольная организация женщин и лидеров групп, имеющих опыт грудного вскармливания, прошедших курс

обучения и способных консультировать начинающих мам. Так как молодые родители в наши дни редко оказываются членами большой семьи, такой семьей может стать для молодой матери группа поддержки. В последние месяцы беременности посетите несколько собраний Лиги, посвященных правильной технике кормления, грудному вскармливанию и семье, практическим советам по кормлению грудью. На этих собраниях вы не только получите полезные сведения, но и познакомитесь с другими молодыми мамами; у вас появится круг друзей, способных оказать вам поддержку после рождения ребенка. Посмотрите, как опытные мамы легко распознают нужды малыша, кажется, что мама и дитя репетировали сцену кормления годами - и для некоторых мам дело обстоит именно так.

Посещайте курсы по обучению технике кормления грудью. На занятиях вам расскажут, как правильно действовать с самого начала, вы познакомитесь со специалистом по грудному вскармливанию, который позднее может стать вашим личным консультантом. Такие курсы обычно организуются при родильных домах, специальных центрах; они составляют часть программ обучения молодых матерей.

Выберите врача, который сведущ в вопросах грудного вскармливания. Когда вы будете выбирать врача для своего ребенка, дайте ему понять, что вы придаете очень большое значение грудному вскармливанию. Выбирайте врача, который сможет помочь вам не только на словах. В первые месяцы жизни ребенка вопросы кормления будут вашей главной заботой, именно по этим вопросам вам придется не раз обращаться к врачу. Необходимо, чтобы человек, которому вы доверите здоровье своего ребенка, был знающим и мог помочь вам обеспечить ему самое лучшее питание.

Поддерживайте связь с друзьями-единомышленниками. Окружите себя людьми, одобряющими ваше желание кормить ребенка грудью. Ничто так не разделяет друзей, как разные взгляды на воспитание детей. Фраза «это может быть твое молоко» часто используется при возникновении разных проблем, будь то боли в животе, запоры, понос, пробуждение по ночам или что-то другое. Это вредное и несправедливое замечание. Любовь к ребенку делает вас особенно чувствительной к замечаниям по поводу того, что ваше молоко может принести ему вред, и, следовательно, вы плохая мать. Вы уже готовы последовать совету женщины, которая никогда не кормила грудью. - Общайтесь с теми, кто поддерживает вас, понимает и одобряет ваш выбор.

Научитесь правильной технике кормления. Помимо курсов по грудному вскармливанию, еще до рождения ребенка вам

нужно связаться с дипломированным консультантом по вопросам грудного вскармливания (см. с. 40). В первые двое суток после рождения ребенка попросите консультанта показать вам, как правильно держать ребенка и что надо делать, чтобы он хорошо сосал.

ТЕХНИКА КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

Когда мы только начинали нашу профессиональную деятельность и были еще неопытными родителями, то наивно полагали, что кормление грудью - это такой запрограммированный природой процесс, что если свести вместе маму, у которой есть молоко, и голодного ребенка, эта пара автоматически соединится, молоко потечет и ребенок будет расти. На деле большинство начинающих мам и детей нужно научить правильным действиям - какие принимать позы и как правильно сосать. Мы хотим не только убедить вас непременно кормить грудью, но, что более важно, помочь вам получать от этого радость.

Первые кормления

Вы можете приложить ребенка к своей груди сразу через несколько минут после рождения. Если только не будет осложнений (например, у ребенка не все в порядке с дыханием), сразу после рождения малыша положат вам на грудь, животик к животу, щечкой к груди, кожа к коже (если только у вас не будет кесарева сечения) и укроют теплым полотенцем. Вы сможете отдыхать и наслаждаться близостью друг друга. Не торопите события. Еще не пришло время познакомить ребенка с грудью и применить на практике то, чему вы научились на курсах. Большинство новорожденных чуть-чуть лизнут грудь, попробуют сосать, сделают перерыв и опять лизнут грудь, и вновь сделают несколько сосательных движений. Сосание с перерывами типично для первых часов, а иногда даже первых дней.

Через несколько минут после рождения большинство детей находятся в состоянии спокойного, но настороженного внимания - оптимальное состояние для начала взаимодействия. Когда ребенок спокойно внимателен, его глаза широко открыты, он ищет другие глаза и грудь. Немедленно после рождения некоторые новорожденные, если они покоятся на животе матери, делают движения по направлению к груди и часто находят искомое с минимальной помощью. Когда ребенок в таком состоянии, коснитесь соском его губ, чтобы вызвать врожденный рефлекс сосания.

Первое общение важно по ряду причин. Ваше первое молоко (молозиво) - лучшая пища, и чем скорее ребенок начнет его сосать, тем лучше. Сосание помогает новорожденному оправиться

от стресса, полученного во время родов. Сосание успокаивает, помогает ребенку освоиться в новой обстановке. - Помимо кормления, с самого начала важно не расставаться с ребенком (см. - с. 58). Это поможет вам понимать сигналы, подаваемые ребенком. Когда вы видите, что малыш открыл глаза, озирается и заталкивает кулачок себе в рот, время предложить ему грудь.

Частое кормление высвобождает особые гормоны и система мама – ребенок начинает работать.

Позы матери и ребенка во время кормления

Нельзя переоценить роль правильных поз во время кормления. Большинство проблем, с которыми мы сталкивались в своей практике (болезненность сосков, недостаточное количество молока, отчужденность матери от ребенка во время кормления), проистекали от того, что мамы с самого начала не выполняли основных приемов правильного кормления.

Примите правильную позу

Перед началом кормления устройтесь поудобнее. Молоко поступает лучше, если мама расслабилась. Лучше всего расположиться на кровати, в кресле-качалке или в кресле с подлокотниками. Удобно расположиться самой и удобно устроить ребенка очень помогают подушки. Положите одну себе за спину, вторую на колени и третью под локоть руки, которой вы держите ребенка. Если вы уселись в кресло, поставьте под ноги скамеечку - тогда ваши колени поднимутся, вам не придется напрягать спину и мышцы руки, чтобы прижать ребенка к груди (см. рисунок на с. 160). Настройте свои чувства, свое тело на ребенка, которого вы будете кормить, думайте о молоке, о ребенке, о материнстве.

Держите ребенка правильно

Оставьте на ребенке немного одежды (или вовсе разденьте его), чтобы кожа касалась кожи. Раздевая ребенка, который выглядит сонным, вы не даете ему заснуть и побуждаете его лучше сосать. Правильно держите ребенка:

1. Устройте малыша на руке так, чтобы его шея покоилась на сгибе вашего локтя, спинка лежала на руке, а ваша ладонь обхватывала его попку.

2. Поверните все тельце ребенка на бок так, чтобы он прижался животиком к вашему животу. Головка и шея ребенка должны быть выпрямлены, следите, чтобы они не изгибались назад или в стороны по отношению к туловищу. Ребенок не должен поворачивать голову или напрягать шею, чтобы дотянуться до соска. (Попробуйте повернуть голову на один бок и в таком положении выпить глоток воды. Потом попытайтесь сделать то же самое с откинутой назад головой или наклонив

подбородок. Вы увидите, что это очень неудобно.)

3. Приподнимите ребенка на уровень вашей груди, положив подушку на колени или поставив ноги на скамеечку Пусть подушка на коленях служит опорой для вашей руки и принимает на себя вес ребенка. Если вы перенесете вес ребенка на руку, мышцы спины и руки будут напряжены. Если ребенок окажется лежащим слишком низко на ваших коленях, он будет оттягивать грудь вниз, усилится трение сосков. Нужно поднимать ребенка вверх и прижимать к себе, а не наклоняться к нему.

4. Отведите ручки ребенка, если они мешают. Когда вы повернете тельце малыша на бок, животиком к своему животу, поместите его ручки в уютное местечко между его тельцем и вашей поясницей Если мешают его предплечья, отводите их вниз, придерживая большим пальцем руки, которой держите ребенка.

5. После того как вы убрали ручки ребенка, чтобы они не мешали сосать, разверните его к себе, животиком к вашему животу Эта основная поза называется «колыбелька». Если малыш недоношен или плохо сосет, используйте позу, показанную на рисунке на с. 147.

Как дать ребенку грудь

Свободной рукой выжмите несколько капель молозива или молока, чтобы увлажнить сосок. Придайте груди чашевидную форму, поддерживая ее ладонью так, что четыре пальца оказываются под грудью, а большой лежит сверху. - Свою руку прижмите к груди так, чтобы не закрывался околососковый кружок. Если у вас очень большая грудь, подложите под нее (для опоры) скатанное полотенце, иначе грудь может давить на нижнюю челюсть ребенка.

Правильная техника сосания

Увлажненным молоком соском легонько потрогайте губы ребенка, побуждая его широко открыть ротик, как при зевке. Ротик открывается очень широко и затем быстро закрывается, как клювик маленькой птички. В этот момент, когда ротик ребенка будет широко открыт (а вы терпеливо поддразниваете его соском, пока ребенок не откроет ротик действительно широко), направьте сосок в центр ротика и быстрым движением руки прижмите ребенка к себе.

Запомните два важных компонента правильного начала сосания – движение руки и быстрое движение. Многие молодые мамы бывают недостаточно расторопными, они или плохо прижимают к себе ребенка, или делают это недостаточно быстро. Не наклоняйтесь вперед, не выпячивайте грудь по направлению к малышу; быстро прижимайте ребенка к груди движением обхватывающей его руки. Иначе вам придется сидеть сгорбившись

над ребенком, и к концу кормления вы устанете, начнет болеть спина. Если движение вашей руки будет слишком медленным или вы промедлите и ротик ребенка уже начнет закрываться, он, по всей вероятности, захватит только сосок и не сможет сосать как следует.

Ребенок должен взять в рот околососковый кружок. Если вы действовали быстро и правильно, то десны ребенка захватят околососковый кружок с радиусом по крайней мере в 1 дюйм (2,5 см). Если ребенок будет брать в рот только соски, то они быстро повредятся. Существует еще одна причина, по которой так важно, чтобы ребенок брал в рот околососковый кружок. Дольки молочной железы, в которых накапливается молоко, располагаются под околососковым кружком (см. рисунок на с. 182). Если десны ребенка не будут нажимать на них, он не сможет высосать достаточно молока. Ребенок должен брать в рот околососковые кружки, а не соски.

Откройте ротик ребенка пошире! Чтобы ребенок начал сосать правильно, нужно, чтобы он открыл ротик достаточно широко. Многие дети поджимают губы, особенно самые маленькие. Помогите малышу широко открыть рот, нажимая указательным пальцем руки, которой вы держите ребенка, на его подбородок в тот момент, когда вы притягиваете его к себе. Вначале вам может понадобиться чья-то помощь. Если вы чувствуете, что ребенок неправильно берет сосок, временно перестаньте поддерживать грудь и указательным пальцем откройте его губы. Если опять правильного положения не получилось, остановите ребенка, осторожно просунув указательный палец между деснами, и начните все сначала. Даже если вам придется повторять все действия несколько раз до тех пор, пока все не получится как надо, не оставляйте своих попыток. Это хорошая практика, ребенок научится делать правильные движения. Смотрите на это как на первое приучение к дисциплине (дисциплинировать - значит обучать и направлять действия), сделайте глубокий вдох и начните все сначала.

Когда мы обучаем технике кормления грудью сестер и молодых врачей, то приводим их в родильное отделение. После простого нажатия на подбородок ребенка и выправления положения подвернувшейся нижней губы мамы обычно восклицали: «Теперь совсем не больно. Вот теперь хорошо».

Сделайте так, чтобы ребенку было удобно дышать. Когда вы заставите ребенка широко открыть рот и поправите его губы, прижмите его к себе так, чтобы кончик его носа коснулся вашей груди. Не бойтесь, что он будет задыхаться, ребенок может свободно дышать краями носа, даже когда кончик носа

приплюснут. Если вам кажется, что нос прижат, подтяните к себе попку ребенка, чуть измените угол положения туловища или слегка нажмите большим пальцем на грудь, чтобы высвободить носик.

Поддерживайте ладонью грудь. После того как ребенок правильно возьмет грудь, поддерживайте грудь рукой в течение всего кормления так, чтобы она не давила своим весом на рот новорожденного. Когда ребенок немного подрастет и станет сильнее, вам уже не нужно будет поддерживать грудь, большую часть кормления ваша рука будет свободной Чтобы не повредить соски, не выдергивайте их изо рта ребенка, предварительно не разжав десен, а сделать это можно, осторожно просунув палец в уголок рта между деснами.

Обычные ошибки в позах кормящих матерей и в том, как ребенок берет грудь:

- Ребенок крутится, тельце его не прижато к животу матери.

- Ротик ребенка недостаточно широко открыт, когда вы вдвигаете в него сосок.

- Губы оказываются подвернутыми внутрь.

- Ребенок сдавливает сосок, а не давит на околососковый кружок.

- Вы слишком вяло действуете, вместо того, чтобы быстро притянуть ребенка и вставить сосок в широко открытый ротик.

Два вида сосания

Через несколько недель вы заметите, что ребенок сосет по-разному: во-первых, чтобы получить удовольствие и успокоиться, а во-вторых, чтобы удовлетворить чувство голода. При первом виде сосания ребенок получает молоко, не богатое жирами, при втором - мышцы лица так интенсивно работают, что могут даже двигаться ушки. Во время такого сосания ребенок получает более калорийное и насыщенное молоко.

Альтернативные позы при кормлении

В первую неделю разумно приучить ребенка сосать не в одном, а хотя бы в двух положениях. Еще две удобные для кормления позы - лежа на боку и сидя на кровати на подушке с ребенком на коленях Эти позы очень удобны в первые дни после кесарева сечения.

Кормление лежа на боку. При кормлении лежа на боку вы удерживаете ребенка почти так же, как в позе «колыбелька», но и вы, и ребенок лежите на боку лицом друг к другу. Положите две подушки себе под голову, одну - за спину, еще одну - под верхнюю ногу, а пятую подоткните за спину ребенку. Пять подушек многовато, но вам нужно обеспечить наибольшее удобство. Положите ребенка на бок лицом к себе, обхватите его

рукой и перемещайте вверх - вниз, пока ротик не окажется на одной линии с соском. Дальше действуйте так, как уже было описано.

Кормление с ребенком на коленях и подложенной под его спинку подушкой. Эта поза может оказаться удобной в тех случаях, когда ребенка трудно заставить сосать, когда он находится у вас в руках.

Кормление сидя на кровати. Обратите внимание, как подушка обеспечивает удобные позы и матери, и ребенку крутится и изгибает спинку, не дает притянуть себя к груди. Она хороша также для маленьких, слабых или недоношенных детей. Усевшись в кровати или в кресле с подлокотниками, положите подушку с одного боку или просуньте один ее конец между собой и подлокотником и положите на подушку ребенка. Он должен лежать со стороны груди, которую вы собираетесь ему дать, и вплотную к вам, вы придерживаете его рукой и этой же рукой поддерживаете его затылок. Ножки ребенка вытяните так, чтобы они покоились на подушке, которая заложена за вашу спину. Следите, чтобы малыш не упирался ногами в спинку кресла или подушку, иначе он будет выгибать спинку. Если это случится, подвиньте ребенка так, чтобы его ножки согнулись в тазобедренном суставе, а ножки и попка оказались прижатыми к подушке за вашей спиной. Далее поступайте по прежней схеме - другой рукой придайте груди чашевидную форму и притяните ребенка к себе. Когда малыш правильно возьмет грудь и начнет сосать, подоткните подушку ему за спину, так, чтобы вам было удобно удерживать его у груди.

Мы советуем начинающей маме в течение первых нескольких дней после рождения ребенка обратиться за консультацией к специалисту по грудному вскармливанию, чтобы с самого начала обучиться правильной технике кормления прежде, чем выработаются неправильные привычки. Несколько лет назад мы начали убеждать приходивших к нам на прием начинающих мам обращаться за консультацией в наш центр по грудному вскармливанию в течение 48 часов после рождения ребенка с тем, чтобы обучиться правильным позам при кормлении малыша и приемам, обеспечивающим правильное сосание. В результате число обращений к нам по проблемам кормления грудью очень заметно уменьшилось; и мама, и новорожденные получали больше удовлетворения от кормления.

КАК ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ МОЛОКО

Когда вы узнаете, как в вашей груди вырабатывается молоко, вы еще больше оцените искусство грудного вскармливания и поймете, почему так важно овладеть правильной техникой

кормления, т.е. уметь занять правильную позу и дать ребенку грудь так, чтобы он высасывал больше молока и не повреждал ваши соски. Вы заметите, что ваша грудь во время беременности увеличивается - это природа дает знать, что ваша грудь будет кормить ребенка после его рождения, как ваша матка питала его до рождения. - Грудь увеличивается главным образом за счет увеличения производящих молоко желез. Количество молока зависит от числа вырабатывающих молоко желез, а не от размера груди. Различия в размерах груди вызываются в большей степени различием в количестве жировой ткани. У женщин с маленькой грудью молока бывает не меньше, чем у женщин с большой грудью.

Система выделения молока внутри груди напоминает дерево (см. рисунок на с. 182). Молоко вырабатывается железистой тканью, которую можно уподобить «листьям дерева»; молоко из выделяющих его клеток через молочные протоки («ветви и ствол дерева») попадает в полости («корни дерева»), которые являются местом хранения молока. Расположенные под околососковым кружком эти полости отдают молоко через 1520 отверстий в соске. Чтобы эффективно высасывать молоко из молочной железы, рот ребенка должен захватывать поверхность груди над полостями с молоком так, чтобы его язык мог сжимать их и выталкивать молоко. Если ребенок сосет только ваш сосок, он получает мало молока и травмирует сосок.

Эта великолепная система по производству молока работает следующим образом: сосание стимулирует нервные окончания соска, которые посылают импульсы в гипофиз, диктуя выработку гормона пролактина, побуждающего железистые ткани молочной железы вырабатывать молоко. Первые порции молока при каждом кормлении содержат меньше жиров, это как бы снятое молоко. По мере того как ребенок продолжает сосать, нервные окончания соска диктуют гипофизу вырабатывать гормон окситоцин, который попадает в грудь и вызывает сжатие эластичной ткани вокруг каждой из многих железок, производящих молоко, в результате чего в молочные протоки выделяется больше более жирного молока. Это молоко содержит гораздо больше жиров и немного больше белка, оно имеет большую питательную ценность и лучше насыщает ребенка.

Ощущение прибывания молока

Когда второе, более жирное, молоко выбрасывается из железок в молочные пазухи, где оно хранится, большинство женщин ощущают это. Такое прибывание молока обычно называется приливами.

Термину «приливы» мы предпочли более точный -

«ощущение прибывания молока», из-за смешного случая, который произошел почти 20 лет назад. - Однажды во время обхода я вошел в комнату, где молодая мама кормила ребенка грудью, и спросил, не беспокоит ли ее что-нибудь. «Да, я не чувствую приливов», - ответила она. Я не понял, о чем она говорит, предположив, что она имеет в виду депрессию, и начал консультировать ее по поводу послеродовой депрессии. И только позднее, поговорив об этом случае с женой, я понял, что моя пациентка говорила о груди, а не об эмоциональном состоянии. В этот момент я осознал, что после долгих лет учебы и практики я ничего не знаю о том, как грудные железы вырабатывают молоко, так как считалось, что это не имеет отношения к науке. Позднее, когда я начал обучать молодых врачей, я решил, что такое непростительное упущение в знаниях о столь великолепной функции человеческого организма не должно оставаться уделом молодого поколения врачей. Так как слово «приливы» ассоциировалось у меня с депрессией, я стал употреблять термин «ощущение прибывания молока».

Ощущение прибывания молока - признак хорошего молока. У разных женщин ощущения несколько разнятся. Обычно женщина чувствует наполненность или щекотание через 3060 с или более после того, как ребенок начинает сосать. Такое ощущение может возникать несколько раз за кормление или в разное время и с разной интенсивностью. Женщины, впервые кормящие грудью, начинают чувствовать прибывание молока на 23-й неделе кормления. Некоторые не ощущают прибывания молока совсем, но узнают об этом по его истечению во время прибывания. Так как выработка молока связана с эмоциональным состоянием, то, что вы чувствуете, как молоко прибывает, возможно, способствует хорошей работе молочных желез. Усталость, страх, напряженность и боль - вот обычные враги, подавляющие поступление молока. Так как существует связь между гормонами и молоком, у встревоженной матери меньше молока.

Запрос и ответ на запрос

Молоко вырабатывается по принципу запрос и ответ на запрос. Чем больше ребенок сосет (причем сосет правильно), тем больше выделяется молока до тех пор, пока не выработается равновесие между потребностью ребенка и поступлением молока. Частота сосания больше стимулирует выработку молока, чем длительность кормления.

Рассмотрим, какие изменения происходят в соске во время сосания. Побуждаемый прикосновением вашего соска к губам, запахом и вкусом молока, ребенок захватывает околососковый

кружок губами и засасывает сосок и околососковый кружок в глубь рта. Так как ткани груди очень эластичны, язычок ребенка ритмичными движениями «доит» околососковый кружок, вытягивая сосок и околососковый кружок так, что молоко поступает в глубь рта.

Иначе ребенок сосет через резиновую соску. Резиновый наконечник не меняет длину во время сосания, поэтому движения язычка ребенка, питающегося из бутылочки, и проглатывание высосанного молока могут отличаться от тех движений, которые делает ребенок, сосущий грудь. Кроме того, если ребенок неправильно сосет из соски, он все равно получает молоко. Если ребенок будет сосать грудь так, как он сосет молоко из бутылочки, он, по всей вероятности, повредит ваши соски и не будет высасывать достаточно молока. Именно по этой причине не рекомендуется в первые недели, когда ребенок только учится сосать правильно, давать ему молоко из бутылочки.

ОБЫЧНЫЕ ВОПРОСЫ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ, И НАИБОЛЕЕ

ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРОБЛЕМЫ

Вопросы, приводимые далее, отражают только часть ситуаций, с которыми может столкнуться кормящая мать. В следующих главах мы рассмотрим и другие аспекты грудного вскармливания.

НАЧАЛО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Когда у меня появится молоко?

Настоящее молоко появляется между 2-м и 5-м днем после родов в зависимости от того, первый ли раз вы рожаете, как проходили роды, правильно ли ребенок сосет грудь и как часто и эффективно он сосет. До того, как появится настоящее молоко, ребенок будет получать молозиво - предшествующую молоку жидкость, богатую белками, защитными и другими полезными для новорожденного веществами. В течение примерно недели происходит постепенный переход от молозива к молоку. К 10-14-му дню после родов ваше молоко становится «зрелым». Молоко будет прибывать быстрее и без всяких проблем при следующих условиях:

- благополучные роды
- нахождение в одной комнате с ребенком в больнице
- поощрение раннего, частого сосания
- никакого прикармливания из бутылочки, если этого можно избежать
- консультирование у специалиста по грудному вскармливанию
- понимающие и поддерживающие вас муж, друзья,

медицинские работники

Как часто и как долго я должна кормить своего ребенка?

«Смотрите на ребенка, а не на часы», - вот ответ опытных мам. Кормление грудью - не математическое упражнение. Как сказала одна кормящая мама: «Я не считаю кормлений, как я не считаю поцелуи». В первые недели ребенок сосет с разной интенсивностью, не совсем правильно и временами очень долго - иногда целый час. Ребенок часто засыпает во время кормления, через полчаса он может проснуться и снова захотеть сосать. Помните, что частота кормлений в большей степени, чем их длительность, стимулирует появление гормонов, ответственных за выработку молока.

Ваши соски не пострадают от частого кормления, если вы будете кормить в правильной позе и правильно дадите ребенку грудь. Не следуйте совету: «Начните с 3 минут из каждой груди и постепенно увеличивайте время сосания на 1 минуту с каждым кормлением, пока не доведете его до 10 минут из каждой груди. На этом и остановитесь». Не дети пишут эти строгие правила и не опытные мамы, много раз кормившие грудью. Часто у начинающей мамы ощущение прибывания молока появляется через 2 минуты после начала сосания. Вялым новорожденным может потребоваться больше времени, чтобы насытиться, энергичные сосальщики могут опорожнить грудь за 10 минут. С течением времени, когда мама и ребенок начинают хорошо понимать друг друга, многие дети могут высосать достаточное для них количество молока за первые 10 минут, но большинству требуется больше времени. Помните, что соски повреждаются в результате неправильной техники сосания, а не из-за того, что ребенок долго сосет. Даже 3 минут неправильного сосания достаточно, чтобы соски стали болеть.

Реально ожидать, что ваш ребенок будет сосать в среднем каждые 2 часа в первые месяц - полтора. Затем постепенно число кормлений уменьшится. В первое время, когда вы и ваш малыш вместе трудитесь, чтобы обеспечить выделение нужного количества молока, позволяйте ребенку по возможности сосать грудь, когда он захочет и сколько захочет. Когда поступление молока станет стабильным, а у вас с ребенком выработается взаимно устраивающий вас ритм жизни, хотя частое нелимитированное сосание по-прежнему будет предпочтительным, ваш ребенок начнет признавать и другие виды успокоения помимо кормления (см. о режиме грудного вскармливания на с. - 178).

ТРЕЩИНЫ В СОСКАХ

Что делать, если соски потрескались?

При первых признаках повреждения сосков начинайте скрупулезно следить за правильностью вашей позы и того, как вы даете грудь, чтобы не дать ребенку сжимать сосок, а не околососковый кружок. Убедитесь наверняка, что ребенок открывает рот достаточно широко и раздвигает обе губы, особенно нижнюю. Часто самой маме трудно увидеть, не подвернулась ли нижняя губа. Попросите понаблюдать за вами опытную кормящую мать и используйте описанный ранее прием для выправления положения нижней губы ребенка. Если вы сразу же почувствуете, что болезненность соска уменьшилась, значит, все дело было в неправильном захватывании соска. Еще вы можете в первую очередь давать ребенку менее пострадавшую грудь.

Соски не должны оставаться влажными. Следите, чтобы соски не оставались влажными, когда они «не в работе». Пользуйтесь свежими прокладками, не из водонепроницаемого материала, чтобы влага не могла попасть на нежную кожу. (О прокладках, вкладываемых в бюстгальтер см. на с. 174). Перед тем как застегнуть бюстгальтер, осторожно удалите влагу, прикладывая к груди мягкую ткань. Обычно рекомендуют обсушивать соски, оставляя их открытыми на воздухе, подставляя под лучи солнца или используя фен для волос. У некоторых женщин быстрое высушивание может усилить образование трещин из-за нарушения баланса влажности, необходимого, чтобы кожа оставалась мягкой и эластичной.

Временная болезненность. Пока кожа сосков не привыкнет к нагрузкам, многие женщины жалуются на болезненность сосков. Если вы ощущаете болезненность сосков, проследите, правильно ли ребенок сосет. И массируйте соски после кормления, чтобы улучшить циркуляцию. При массаже лучше всего пользоваться молозивом или грудным молоком. Маленькие бугорки на поверхности околососкового кружка - железки, которые выделяют дезинфицирующий и смягчающий жир, защищающий соски и очищающий их. Поэтому избегайте мыть соски с мылом, так как оно удаляет эту естественную смазку, высушивает кожу и приводит к ее растрескиванию.

Первая помощь для сосков. У женщин с сухой кожей соски могут трескаться и при правильном сосании. Не пользуйтесь маслами или мазями, которые нужно смывать перед кормлением, даже если в больнице вам их предлагают. Попробуйте лансинох, чистый, не содержащий пестицидов, не вызывающий аллергии ланолин, если грудное молоко при массировании не помогает против образовавшихся трещин. Лансинох способствует заживлению, восстанавливая нормальное содержание влаги в

тканях, и его не надо смывать перед кормлением.

Если состояние сосков продолжает ухудшаться, несмотря на такое лечение, вам нужно обратиться к специалисту по грудному вскармливанию. Он проверит, правильно ли вы кормите ребенка, и поможет найти способ кормления, который устранит проблему.

Мой ребенок сосет непрерывно, соски не выдерживают, я не выдерживаю тоже. Могу я дать ребенку пустышку?

Многим детям нравится сосать для удовольствия, а не только, чтобы утолить голод; сосание снимает беспокойство, ребенок мирно засыпает. Однако маме тоже нужен отдых. Мы не поощряем использование соски-пустышки в первые недели, когда ребенок учится правильно брать грудь. После того как ребенок привыкнет сосать правильно, и можно не беспокоиться, что он будет путать пустышку с соском, соска-пустышка может стать спасением для уставшей мамы и успокаивающим средством для ненасытного ребенка (см. - также с. 105).

ДОСТАТОЧНО ЛИ МОЛОКА ПОЛУЧАЕТ РЕБЕНОК?

Как я могу узнать, достаточно ли ребенок высосал молока?

После 12 месяцев вы интуитивно будете знать, что ребенок получает достаточно молока. Он станет тяжелее. Однако в первые недели это определить труднее, особенно если у вас первый ребенок. Есть некоторые признаки, по которым можно судить, что ребенок получает достаточно молока.

- Ребенку, который получает достаточно молока, обычно приходится менять 68 мокрых пеленок в день после первых 3 дней жизни. Достаточное количество мокрых пеленок говорит о том, что ребенку не грозит обезвоживание.

- По изменениям в стуле также можно судить о том, сколько молока получает малыш. В первую неделю стул в норме меняется от вязкого черного к зеленому и коричневому; когда у вас появится жирное молоко, стул пожелтеет. Если кал ребенка стал зернистым, похожим на желтую горчицу, это значит, что ваш ребенок получает достаточно более калорийной, жирной составляющей молока. В первые месяц-два ребенок, получающий нужное количество молока с высоким содержанием жиров, обычно имеет стул по крайней мере 23 раза в день, причем кал у него желтого цвета, зернистой консистенции.

Так как грудное молоко оказывает послабляющее действие, некоторые дети могут иметь стул во время или после каждого кормления.

- Если вы ощущаете наполненность груди до кормления, меньшую наполненность после кормления, а в перерывах молоко течет - все это признаки достаточного выделения молока. Через несколько месяцев молоко перестанет течь, даже если его много.

То, как сосет ребенок и насколько удовлетворенным он выглядит, также показатель количества высасываемого им молока. - Если ребенок сосет энергично и вы слышите, как он глотает молоко, чувствуете прибывание молока в груди и видите, как он после кормления удовлетворенно засыпает, судя по всему, он получает достаточно молока.

Дети, вскармливаемые грудью, более худые

В 1992 году в университете города Дэвиса (штат Калифорния) было проведено исследование, в ходе которого сравнивали, как растут нормальные здоровые младенцы, находящиеся на грудном вскармливании и вскармливаемые искусственно. Ученые нашли, что в течение первых 3 месяцев прибавление в весе было примерно одинаковым, но в период между 4 и 18 месяцами младенцы, которых кормили смесями, набирали больше веса на единицу длины, позволяя предположить, что дети, вскармливаемые грудью, более худые. За первые 12 месяцев дети, вскармливаемые грудным молоком, в среднем прибавили в весе на 680 г меньше.

О чем это говорит? Исследование дает возможность предположить, что в картах физического развития, в которых не делается различия между детьми, вскармливаемыми грудным молоком, и детьми, которых кормили смесями, нормы завышены. Если ваш ребенок набирает вес, выглядит здоровым и довольным, по всей видимости, с ним все в порядке. (Более подробно о картах физического развития см. на с. 446.)

Сколько должен ребенок прибавлять в весе в первый месяц?

Прибавление в весе - еще один показатель достаточного питания. После начальной потери в весе в течение первой недели (обычно она оставляет 58% от начального веса, или примерно 170280 г), дети, получающие достаточно пищи, прибавляют в среднем 115120 г в неделю в течение первых недель, т.е. 450900 г в месяц в течение первых 6 месяцев и примерно 450 г в месяц в период между шестью месяцами и годом. В первые шесть месяцев ребенок растет примерно на 2,5 см в месяц. Вес и рост ребенка в какой-то степени зависят от его телосложения (см. с. 253).

Молодые мамы очень ревниво относятся к прибавлению в весе. По некоторому неписаному правилу хорошее прибавление в весе служит показателем хорошего ухода, высокой оценкой матери. Мне кажется, что на самом деле повышенный интерес матери к прибавлению в весе можно связать с бесконечными кормлениями днем и ночью, особенно если учесть, что грудь не имеет делений, на которые можно было бы ориентироваться при кормлении.

Есть дети, которые получают достаточный объем молока, но

недостаточно калорий (о чем свидетельствует малое увеличение веса). Есть признаки, по которым можно определить это.

Эти дети не обезвожены. У них влажные глаза и рот, они обмачивают в среднем 68 пеленок каждый день. Но хотя мокрых пеленок достаточно, стул у них бывает редко - реже 1 раза в день. Ребенок, получающий недостаточно калорий, выглядит и ведет себя определенным образом. Он худой, мало прибавляет в весе, сосет часто, но беспокоен от того, что не удовлетворен. Попробуйте ущипнуть ребенка. Младенцы, получающие достаточно пищи, имеют слой подкожного жира. Когда вы потрогаете кожу ребенка, получающего недостаточное питание, вы почувствуете, что она обвисла, потому что между кожей и мышцами нет жировой прослойки, которая обеспечила бы здоровый вид и хорошее самочувствие. Это плохо развивающийся ребенок. Причина - недостаточность жирного молока. Ребенок получает только первый, жидкий компонент молока, но не получает высококалорийное молоко, обычно из-за недостаточности прибывания молока. Короче говоря, такие дети питаются только первым «снятым» молоком, не получая обычно выделяемый позднее жирный компонент молока. (Как помочь таким детям, вы узнаете, когда прочитаете о том, как увеличить выработку молока, а также в разделе о неблагополучных детях на с. 308.)

Есть и такие дети, которые в норме набирают меньший вес, чем другие. Часто это дети эктоморфного телосложения (худые и длинные), у которых больше калорий уходит на рост, а не на увеличение веса, или же это нормальные маленькие дети маленьких родителей. В отличие от неблагополучных детей, у них нормальный стул, а кожа не обвисшая, без складок.

Нужны ли вскармливаемому грудью ребенку дополнительно водя и витамины?

Ребенку, вскармливаемому грудью, не требуется дополнительная вода, в отличие от ребенка, которого кормят смесями. В грудном молоке содержится много воды, тогда как смеси представляют собой более концентрированную пищу. Мы не рекомендуем давать дополнительную воду не из-за самой воды, но из тех соображений, чтобы новорожденный не начал путать сосок и соску, поскольку воду дают из бутылочки, и не нарушалась гармония кормления.

Здоровому доношенному ребенку, который получает достаточно грудного молока, не нужны дополнительные витамины, если только их не назначил врач по особым причинам. Иногда врачи рекомендуют витамины, если правильность питания матери вызывает сомнения. (На с. 493 вы можете найти

сведения о фторсодержащих добавках.)

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫРАБОТКИ МОЛОКА

Сделайте запас молока

С кормлением у вас все обстоит превосходно. У вас достаточно молока, и мысль о том, что может потребоваться консервированное молоко, даже не приходит вам в голову. Но и лучшие планы иногда расстраиваются. Обстоятельства не в вашей власти, например, внезапная госпитализация может потребовать перерыва в кормлении грудью. Будьте готовы к непредвиденным обстоятельствам. Откройте «счет» в банке-морозильнике. Запас молока, по крайней мере на несколько дней, - это ваш золотой запас. Это взнос в будущее питание вашего ребенка. (См. раздел «Сцеживание молока» на с. - 180.)

Наш 3-недельный малыш прибавил в весе меньше, чем нужно, и я не чувствую, что у меня достаточно молока.

Что мне надо делать, чтобы увеличить количество молока?

В большинстве случаев молока бывает недостаточно по следующим причинам: неправильная техника кормления, отсутствие гармонии в отношениях матери и ребенка, уставшая мать, неподходящая домашняя атмосфера, кормление по графику. Вам нужно сделать следующее.

Чаще взвешивайте ребенка. Проконсультируйтесь у вашего врача и договоритесь, что вы будете приходить на прием и взвешивать ребенка 2 раза в неделю.

Обратитесь за помощью. Обратитесь к специалисту по грудному вскармливанию с тем, чтобы он проверил правильность вашей позы при кормлении, правильно ли вы даете грудь, и оценил, как ребенок сосет.

Обратитесь в группы поддержки. Свяжитесь с организациями, объединяющими сторонников грудного вскармливания, например, обратитесь в местное отделение Лиги.

Оградите себя от непрошеных советчиков. «А вы уверены, что ребенок получает достаточно молока?», «У меня ничего не получилось с грудным вскармливанием...» Вам не нужны отрицательные эмоции, когда вы хотите обрести уверенность в себе как матери. Окружите себя сочувствующими людьми, разделяющими ваши взгляды. Кормление грудью требует уверенности.

Измените домашнюю обстановку. Может быть, домашняя обстановка неблагоприятна? Временно отложите все другие дела, которые отнимают у вас силы и мешают спокойно кормить ребенка.

Берите ребенка в свою постель. Устраивайтесь поближе к ребенку. Молоко образуется лучше, если вы будете вместе

дремать, спать в одной постели, так как во сне вырабатывается больше гормонов, способствующих образованию молока.

Раздевайте ребенка на время кормления. Если ребенок маленький (меньше 3,6 кг), нужно позаботиться, чтобы ему не было холодно, и уложить вокруг него одеяльце, но все-таки обеспечить контакт животик к животу. Такой контакт помогает сонному ребенку проснуться и стимулирует энергичное сосание.

Увеличьте частоту кормлений. Кормите ребенка по крайней мере каждые 2 часа и будите его днем, если он спит более 3 часов. Если ваш ребенок любит поспать, давайте ему поспать, пристроившись у вашей груди. Такой телесный контакт стимулирует образование молока.

Думайте о ребенке, думайте о молоке. Во время кормления поглаживайте ребенка и прижимайте его к себе, пусть будет больше телесного контакта. - Такое поведение матери стимулирует выработку гормонов, влияющих на образование молока.

Спите, когда спит ваш ребенок. При этом вам придется отложить многие домашние дела, которые кажутся вам неотложными. Если у вас ребенок, который требует, чтобы его часто кормили, вы беспокоитесь: «У меня ничего не сделано». Но вы кое-что делаете. Вы делаете самую важную работу, какая только бывает на этом свете - растите нового человека.

Попробуйте прикладывать ребенка то к одной, то к другой груди. В соответствии с традиционным методом кормления вы даете ребенку сосать одну грудь (обычно около 10 мин) и заканчиваете кормление, прикладывая его ко второй груди. В следующее кормление вы поступаете наоборот. Можно кормить ребенка по другой схеме: давайте ему сосать одну грудь до тех пор, пока сосание не станет вялым, а глазки начнут закрываться (обычно через 35 мин). Не обращайте внимания на часы, смотрите на ребенка, чтобы уловить момент, когда он теряет интерес к сосанию. Отнимите ребенка от груди, дайте ему отрыгнуть воздух, а затем приложите к другой груди. Пусть малыш сосет, пока он делает это энергично, затем снова отнимите его от груди, отрыгните воздух еще раз и повторите все сначала, включая прикладывание то к одной, то к другой груди. Такое кормление улучшает выработку высококалорийной составляющей молока, так как при переходе от одной груди к другой стимулируется прибывание молока. Этот метод особенно эффективен, если ребенок много спит и вяло сосет. Смена груди не дает ему заснуть, а процедура отрыгивания воздуха освобождает место для молока в крошечном желудке.

Двойное кормление. Этот метод имеет много общего с

методом попеременного прикладывания то к одной, то к другой труди, он также способствует увеличению количества молока и его жирной составляющей. После того как вы покормите ребенка, и он будет выглядеть удовлетворенным, не кладите его спать, а поносите в перевязи. Помогите ему отрыгнуть воздух и минут через 20 покормите еще раз. Подержите малыша в вертикальном положении, давая подняться вверх и выйти проглоченному с молоком воздуху, чтобы освободить место для дополнительного молока.

Носите ребенка в перевязи. Между кормлениями как можно больше носите ребенка в перевязи. То, что ребенок находится близко к вашей груди, не только стимулирует образование молока, но также напоминает ребенку о кормлении. Когда он прильнет к вашей груди, покормите его в перевязи. - Некоторые дети лучше сосут на ходу. (См. о том, как кормить ребенка в перевязи, на с. 303.)

Массируйте грудь до и после кормления. Это облегчает выделение молока.

Старайтесь расслабиться во время кормления. Если вы физически или эмоционально напряжены, прибывание молока может прекратиться. Старайтесь расслабиться, вспомнив, как вас учили это делать на занятиях перед родами - пользуйтесь подушками, попросите потереть вам спину, смотрите на льющуюся воду, слушайте спокойную музыку, побольше уверенности в себе.

Пейте чай, настоянный на травах. Увеличение выработки молока с помощью настоев трав скорее выдумка, чем реальность. В своей профессиональной и домашней практике мы нашли, что помогает чай из пажитника. Вот наш рецепт: опустите чайную ложку семян пажитника в стакан кипящей воды примерно на 5 мин или пока вода не станет слабо окрашенной и не приобретет аромат (чай пахнет кленовым листом). Марта нашла, что несколько чашек такого чая очень помогали ей, когда молоко задерживалось. Некоторые мамы говорили, что им больше помогают специальный сбор для увеличения молока, в состав которого входит пажитник, и другие сборы, описание которых можно найти в травниках. Действительно ли они помогают - не столь уж важно. Если вам нравится - пейте их и наслаждайтесь.

НАГРУБАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Что произойдет, если у меня будет слишком много молока и начнется нагрубание молочных желез?

Нагрубание, выраженное увеличение и переполнение молочных желез, приводит к тому, что они становятся очень твердыми и болезненными. Это ваш организм сигнализирует, что

нарушен баланс между выработкой и потреблением молока. Нагрубание молочных желез усложняет жизнь и маме, и ребенку. Оно может быть очень болезненным и, если не принимать мер, привести к развитию инфекции.

Для ребенка это тоже очень неприятно. Когда грудь становится твердой, соски уплощаются и ребенок не может захватить его. Когда же это ему удается, ребенок жует сосок, но не может ухватиться за околососковый кружок, чтобы надавить на него и выжать молоко. В результате сосания стимулируется прибывание молока, но ребенок не может опорожнять грудь, нагрубание усиливается, возникает замкнутый круг. Так как грудь набухает, молоко не может свободно вытекать. Ребенок получает меньше молока и начинает сосать чаще; грудь все больше набухает и ситуация усложняется и для мамы, и для ребенка. Нагрубание можно предотвратить, если все делать правильно с самого начала: мама и ребенок должны находиться вместе, кормить нужно, когда ребенок захочет, а не по графику, необходимо правильно давать грудь и следить, чтобы ребенок сосал правильно.

Если нагрубание произошло во время пребывания в больнице, используйте электрический молокоотсос, чтобы освободить грудь от избытка молока и сделать околососковый кружок мягче, чтобы ребенок мог более эффективно опорожнять вашу грудь. Обычно в первую неделю происходит постепенное и непрерывное увеличение выработки молока, и ребенок должен высасывать его с той же скоростью, с какой оно образуется. Некоторое набухание молочных желез в первую неделю, когда количество молока увеличивается, обычная вещь, но если кормить в правильном положении, часто, следить за техникой кормления и достаточно отдыхать, оно проходит. Иногда на 34-й день молоко внезапно прибывает очень сильно. Мамы рассказывают: «Я проснулась, а у меня грудь как каменная». Немедленно потребуйте электрический молокоотсос, чтобы избавиться от нагрубания прежде, чем оно начнет прогрессировать. Раньше рекомендовали теплые компрессы, но теперь, когда причины нагрубания стали понятнее, мы понимаем, что тепло может усугубить ситуацию, увеличивая набухание. Можно делать холодные компрессы или использовать лед (между кожей и упаковкой со льдом проложите тонкий слой ткани) до тех пор, пока набухание не спадет настолько, чтобы облегчилось высасывание молока. Холод снимает боль, удаляет избыток тепла.

Вы можете предотвратить переход набухания груди в нагрубание, если вы дома, выполняя простые процедуры - вы можете принимать теплый душ, держать грудь в теплой воде,

опуская в тазик, делать теплые компрессы на 10 мин до кормления или сцеживания молока. Это помогает включить процесс прибывания молока, так что ребенок получит молоко, которое легче высосать, и лучше опорожнит вашу грудь. Если околососковый кружок слишком жесткий, чтобы ребенок мог правильно взять его в рот, до кормления выжмите немного молока, чтобы он стал мягче и ребенок мог ухватиться за околососковый кружок, а не только за сосок.

Если набухание переходит в нагрубание, не ждите пассивно, что оно само по себе пройдет. Между кормлениями постоянно прикладывайте лед, чтобы снять боль и уменьшить затвердение; постарайтесь найти электрический молокоотсос, пока вы не встретитесь со специалистом по лактации, который поможет вам правильно проводить кормление. Вам поможет парацетамол, нужно подобрать бюстгальтер, который не был бы тесным, но хорошо держал, и вам необходим отдых.

Самое главное, нельзя прекращать кормление! Грудь необходимо освобождать от молока. Если не избавиться от нагрубания, может присоединиться инфекция, начнется мастит. Симптомы напоминают грипп: усталость, лихорадочное состояние, озноб, головная боль. Ваша грудь может набухать целиком, или затвердеет какой-то участок, который станет болезненным, горячим, покраснеет. Прикладывайте влажное тепло (теплое полотенце, постойте под теплой водой в душе) в течение 10 мин не менее 4 раз в день, принимайте парацетамол для снятия лихорадочных явлений и уменьшения болезненности и предписанный вашим врачом антибиотик (безопасный при грудном вскармливании) и больше отдыхайте. Если специалист по лактации не запретит, полезно продолжать кормить грудью. Грудь необходимо освобождать от молока (или его будет отсасывать ребенок, или надо использовать молокоотсос), чтобы вылечить ее.

Если в течение недель и даже месяцев у вас не было никаких проблем с кормлением, и вдруг появилось нагрубание, проследите, все ли вы делаете правильно при кормлении, или примите это как сигнал, что семейная обстановка стала неблагоприятной, вы переутомляетесь. Прислушайтесь к своему телу: оно пытается вам что-то сказать.

НУЖНО УМЕТЬ РАССЛАБИТЬСЯ

Я беспокойная особа. Как мне расслабиться во время кормления грудью?

Гормон пролактин оказывает успокаивающее действие, однако эмоциональный или физический стресс (усталость, боли, болезнь) может уменьшить выработку окситоцина, гормона, влияющего на образование молока, и заблокировать процесс прибывания молока. Молоко не выделяется, ребенок беспокоен.

Дети чутко улавливают состояние матери, поэтому необходимо уметь расслабиться. Вот что мы можем предложить.

Думайте о ребенке. Перед началом кормления настройтесь на него, отвлекитесь от неприятностей и думайте о ребенке. Мысленно представьте картину кормления, вспомните движения ребенка, выражения личика, которые вам нравятся больше всего. Сделайте малышу массаж. Приласкайте, прижмите его к себе, побудьте подольше в телесном контакте. Ваше воображение и действия высвободят гормоны, вызывающие расслабление, которые помогут вам к началу кормления прийти в нужное состояние.

Снимайте раздражение. Прежде чем кормить ребенка, поешьте что-нибудь вкусное и полезное, выпейте немного воды или сока. Хорошо расслабляют горячий душ, теплая ванна, недолгий сон до кормления. Пользуйтесь приемами, которым вас учили на занятиях перед родами. Включайте расслабляющую музыку до и во время кормления. Представляйте себе фонтан, бьющий из вашей груди. Попросите кого-нибудь стать за вашей спиной и помассировать шею, плечи, спину. После того как ребенок возьмет грудь, сделайте глубокий вдох «животом», затем медленно выдохните (все подушки лежат на нужных местах), как вас учили перед родами, - пусть все напряжение уйдет из вашей шеи, спины и рук.

Кормите ребенка в ванне с теплой водой. Если вы очень напряжены, вам поможет вода. Садитесь в теплую ванну, причем вода должна немного не доходить до груди. Кормите ребенка, который тоже наполовину погружен в теплую воду, заняв удобное положение. Помните, что нельзя входить в ванну с водой с ребенком на руках Вы можете поскользнуться Положите ребенка на полотенце рядышком, пока вы не устроитесь поудобнее, или попросите кого-нибудь подержать ребенка, пока вы займете нужную позу.

Оборудование места для кормления. Эта идея помогала Марте расслабляться во время кормления, не взирая на протекающую рядом активную деятельность других членов семейства. Место кормления - это такой уголок в вашем доме,

который специально обставлен так, чтобы было удобно и матери, и ребенку, в нем стоит ваше любимое кресло (лучше всего кресло с подлокотниками или кресло-качалка, подлокотники у которых имеют такую высоту, что удобно поддерживают ваши руки, когда вы держите ребенка), приготовлено множество подушек, скамеечка для ног, можно включить музыку, лежит подходящая книжка, приготовлена тарелочка с чем-нибудь вкусным, например, фруктами, вода или сок. Если вы не отключаете телефон, могут оказаться полезными шнур-удлинитель или беспроволочный телефон. В этом местечке вы будете проводить много времени, поэтому пусть оно будет уютным и функциональным. Предусмотрите все, что вам может понадобиться в течение часа или около того, пока вы будете здесь находиться, например, свежие пеленки и одежда для ребенка, пустое ведро. Если у вас есть другой ребенок, который уже ходит, или ребенок дошкольного возраста, приготовьте для них что-нибудь перекусить и позаботьтесь, чтобы у них было интересное занятие, которое вы приберегаете специально на время кормления. Место кормления должно быть выбрано так, чтобы вы могли обеспечить безопасность второго ребенка Трудно расслабиться, если вы думаете, куда это он мог полезть. Некоторые недавно начавшие ходить дети смиряются с кормлением младшего ребенка, если вы устраиваете себе место прямо на полу. Это дает им ощущение, что вы доступны. Кормление грудью - это цикл саморасслабления. Чем больше вы кормите, тем больше выделяется гормонов, способствующих расслаблению, а это помогает лучше кормить.

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВТОРОГО МАЛЫША

У меня 2-летний малыш и я нянчу второго ребенка. Каждый раз, когда я усаживаюсь кормить младшего, второй требует, чтобы с ним играли. Как мне быть?

Оцените ситуацию с точки зрения 2-летнего ребенка. Грудной ребенок получает все внимание, молоко, мама прижимает младенца к себе, а ведь все «это раньше предназначалось ему. Вот как мы ухитрялись соблюдать интересы сразу двух детей одновременно. Кормите грудного ребенка в перевязи. При этом одна ваша рука или даже две высвободятся, чтобы играть со старшим. Сядьте на пол и бросайте ему мяч, складывайте кубики или читайте книжку старшему ребенку, а второй спокойно будет сосать в перевязи. - Далее, в уголке для кормления найдите место и вашему старшему, пусть там будут корзинка с игрушками, любимые книжки, магнитофон, строительные кубики. Сядьте на пол, спиной обопритесь о кровать и, пока вы кормите младшего, играйте со вторым

ребенком. Ваш старший начнет смотреть на место кормления как на специальное место и для него тоже. Дайте ему понять, что место для кормления, игрушки, игры используются только во время кормления, так, чтобы старший ребенок запомнил, что время кормления младенца - это и время особых игр для него. Постепенно он придет к выводу, что мама в это время играет с ним, так, как не играет в другое. Если вы сидите на полу и кормите грудного ребенка, вам не придется пережить сцену, когда второй карабкается к вам на колени, чтобы быть там, где что-то происходит. Вовлечение старшего ребенка в ваши занятия также помогает снять напряжение. Вам не надо думать, как бы с ним что-нибудь не стряслось, потому что он отправился в другую комнату. Устраивайте и его подремать вместе с вами после кормления, пусть он ляжет рядышком с другой стороны.

ЕСЛИ РЕБЕНОК КУСАЕТСЯ

Наш 7-месячный ребенок кусается во время кормления. Что мне делать?

Ваше естественное желание - оттолкнуть ребенка от груди и крикнуть «нельзя». Вряд ли можно осуждать маму за бурную реакцию, особенно если было очень больно, но некоторые дети так пугаются отрицательной реакции на укус, что вообще перестают брать грудь в течение нескольких дней - это так называемый отказ от кормления. Любовные покусывания, укусы ребенка, экспериментирующего со своими зубами, раздражают.

Вместо того чтобы с криком отталкивать ребенка, когда вы почувствуете, что его зубы приближаются, готовые укусить, прижмите его к груди, и он автоматически попытается шире открыть рот и высвободить для дыхания нос. Не пытайтесь освободиться от вцепившихся зубов. Ребенок ослабит хватку, когда поймет, что нельзя сразу и кусать, и дышать. После нескольких повторений такого приема в момент, когда ребенок кусается, он поймет, что кусание ведет за собой неприятности, и откажется от него. - Уместно говорить «нельзя», ребенку нужно знать, что, когда он кусается, происходят неприятные вещи, но не пугайте его.

Замечайте, какие действия провоцируют кусание и в какие моменты ребенок кусается. Укусами ребенок сообщает, что он окончил сосать. Если ребенок кусается в конце кормления, прерывайте его раньше, чем это случится. Режущиеся зубы также вызывают желание кусаться. Держите в морозильнике что-нибудь на этот случай, например банан, или специальную тряпочку и старайтесь в конце кормления дать зубам сомкнуться на этих штучках. Такой прием, сопровождаемый словами: «О, маме больно!», поможет обучить ребенка хорошим манерам и сбережет

вашу грудь от укусов (см. - также с. 192).

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ КАК СПОСОБ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Я слышала, что грудное вскармливание предохраняет от беременности. Насколько это надежно?

Грудное вскармливание надежно предохраняет от беременности, только если вы будете выполнять следующее:

- кормить ребенка не по графику, а в соответствии с его потребностями и в дневное, и в ночное время

- спать в одной постели с ребенком и кормить его ночью, когда он захочет

- не спешить с дополнительным питанием из бутылочки и «утешителями». Мама - вот лучший утешитель

- не торопиться давать твердую пищу. Когда вы начинаете вводить ее в рацион ребенка, она должна дополнять, а не заменять грудное молоко

Вот как срабатывает естественное противозачаточное средство. Сосание груди стимулирует выработку гормона пролактина, подавляющего выработку эстрогена и прогестерона - гормонов, необходимых для овуляции и изменений в стенках матки. Если не происходит овуляция, не меняется выстилка матки, у вас не будет менструаций, и вы не забеременеете. Частое кормление необходимо, чтобы поддерживать высокий уровень пролактина. Высокий уровень пролактина особенно важен в ночное время, потому что гормонов фертильности больше вырабатывается во время сна. Если ребенку не дают грудь, пролактина становится меньше, увеличивается выработка гормонов фертильности, начинаются менструации. Вскоре после первой менструации, которую называют предупредительной, восстанавливается овуляция и способность забеременеть. В большинстве случаев беременность не наступает до окончания менструального цикла, но примерно у 5% женщин овуляция может происходить до предупредительной менструации.

Исследования показали, что около 95% мам, следующих описанным выше правилам, остаются инфертильными в среднем 13-16 месяцев.

ВРЕДНО ЛИ КУРЕНИЕ?

Одна из моих подруг продолжает курить, хотя она кормящая мать. Вредно ли это?

Конечно вредно! Никотин переходит в молоко матери, к ребенку и вызывает симптомы колик. Табачный дым раздражает носовые и дыхательные пути, вызывает насморк, затрудняет дыхание. Поэтому следите, чтобы курильщики выходили курить из помещения. Кроме того, что дым вреден ребенку, он вреден и

матери. Новые исследования показали, что курение подавляет выработку пролактина, т.е. приводит к уменьшению выработки молока и ослабляет привязанность к ребенку (см. также с. 620 раздел «Дети и курение несовместимы»).

9

КОРМЯЩАЯ МАТЬ: ЧТО ВЫ ВЫБИРАЕТЕ И КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ

Мы надеемся, что сейчас вы уже поняли, как много значит грудное вскармливание и для матери, и для ребенка. Но могут быть обстоятельства медицинского, социального и экономического характера, препятствующие правильному выбору. В этой главе вы найдете рекомендации, как наладить грудное вскармливание в разных осложненных ситуациях.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Вы ели за двоих во время беременности, и теперь вам надо есть за двоих, так как вы кормите ребенка своим молоком. Далее мы расскажем, как с самого начала обеспечить хорошее питание и маме, и ребенку.

Хорошая пища - хорошее грудное молоко

Откажитесь от использования «пустых» калорий, от высококалорийной пищи с минимальной пищевой ценностью: конфет, сладостей, легких закусок в упаковках. Ешьте больше полноценной пищи, которая обеспечивает больше ценных веществ на каждую калорию. Чтобы питание было сбалансированным, выбирайте полноценные продукты питания из 5 основных групп:

- хлеб, каши, рис, макаронные изделия (611 раз в день)
- овощи (35 раз в день)
- фрукты (24 раза в день)
- мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи (23 раза в день)
- молоко, йогурт, сыры (23 раза в день)

Ваша ежедневная пища должна содержать продукты из каждой группы, в пропорции, обеспечивающей сбалансированное потребление 3 основных питательных веществ.

- Углеводы должны поставлять 5055% калорий, причем основную их часть должны составлять полноценные сахара, являющиеся источником энергии, главным образом макаронные изделия, крупы, фрукты. (О полноценных сахарах см. на с. 248.)

- Полноценные жиры должны составлять примерно 30% ежедневно потребляемого количества калорий. (Перечень продуктов питания, содержащих полноценные жиры, см. на с. 251.)

- Белки должны давать 1520% ежедневно потребляемого количества калорий. (Перечень продуктов, богатых белками, приведен на с. 246247.)

Кальций нужен костной системе

В период беременности и кормления грудью вам нужно много кальция. Ребенку кальций необходим для быстрого роста костей. Не бойтесь, что ваш организм будет терять кальций в период кормления грудью. Недавние исследования показали, что грудное вскармливание на деле защищает кости матери от остеопороза.

Чтобы у вас было молоко, совсем не обязательно пить молоко; коровы же не делают этого! Если вы не любите молоко, или у вас на него аллергия, или ваш организм его плохо переносит, вы можете получить необходимый для построения костей кальций из следующих продуктов: сардин, лососевых рыб, соевых и обыкновенных бобов, брокколи, фасоли, кресса водяного, капусты, зелени, изюма, сушеного инжира, морковного сока и др.

Так как молочные продукты все же одни из лучших источников кальция, вы можете использовать сыр и йогурт, если они не вызывают у вас аллергии и желудок их принимает.

Железо - элемент, необходимый для образования гемоглобина.

Кормящей матери необходимо получать с пищей достаточное количество железа. Железом богаты некоторые мясные продукты (почки, печень, сердце), рыба, птица, каши, обогащенные железом (на с. 259 дан перечень продуктов, содержащих большое количество железа). Чтобы улучшить усвоение железа из продуктов питания, вместе с ним ешьте продукты, богатые витамином С (например, фруктовые и овощные соки); так, тефтели можно запивать томатным соком, а обогащенную железом кашу - апельсиновым. Дополнительная деталь: грудное вскармливание способствует сохранению железа в организме, подавляя менструации.

Нужно ли дополнительно принимать витамины?

Матери и ребенку нужно улучшенное питание, продолжайте принимать те же витамины, что и в дородовой период, если ваш врач не возражает. (Случайно мы обнаружили, что предназначенные для беременных витамины, выпускаемые некоторыми фирмами, вызывают симптомы колик у детей, исчезающие при переходе на другие витамины.) Чтобы естественным путем получить дополнительное количество витамина В, старайтесь почаще, но недолго находиться на солнце.

Больше жидкости

Лучшее некалорийное питье для кормящей матери - вода. Непосредственно перед кормлением выпивайте стакан воды или сока. Большинство матерей выпивают по крайней мере 8 стаканов

жидкости в день. Пейте, если вы чувствуете жажду. Приготовьте питье заранее, до того, как вы усядетесь, чтобы кормить ребенка. Если вы будете откладывать питье с тем, чтобы выпить его после кормления, может получиться так, что вы будете потреблять недостаточно жидкости. Хотя много пить обычно предписывается в качестве универсального средства от всех неприятностей при грудном вскармливании, не утопите себя в жидкости. Ее избыток на деле препятствует образованию молока. Не пейте кофе, чай и напитки на основе колы, содержащие кофеин, а также алкогольные напитки, так как они обладают мочегонным действием, что способствует потере ценных минеральных веществ и жидкости.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ПЕРЕХОДЯЩИЕ В ГРУДНОЕ МОЛОКО

Партнеры по еде - мать и ребенок - могут наслаждаться разнообразным меню. Но некоторые дети обладают повышенной чувствительностью к определенным видам продуктов в рационе матери. Оказывающие вредное воздействие вещества переходят в молоко и оказывают влияние на ребенка уже через 9 ч после приема пищи матерью. Узнать, что именно пища стала причиной беспокойства ребенка, можно по его поведению, по так называемым 24-часовым коликам - болям в животике, продолжающимся в течение 24 ч после того, как кормящая мать съела подозрительный продукт, но не возобновляющимся до тех пор, как она снова не поест ту же пищу. Ищите причину беспокойства ребенка. Вот возможные виновники:

Молочные продукты. Содержащиеся в молочных продуктах белки, вызывающие аллергию, могут переходить в грудное молоко и вызывать симптомы колик у ребенка. (См. также раздел «Связь колик с коровьим молоком» на с. - 385.)

Продукты, содержащие кофеин. В безалкогольных напитках, шоколаде, кофе, чае и ряде лекарственных средств от простуды содержится кофеин. Хотя одни дети могут проявлять большую чувствительность к кофеину, чем другие, обычно мама должна употребить большое количество этих продуктов, чтобы они оказали отрицательное воздействие на ребенка.

Зерновые и орехи. Чаще других аллергию вызывают крупы из пшеницы, кукурузы, овса и арахисовые орехи.

Острая пища. Ваше молоко может приобрести особый привкус после того, как вы поели что-нибудь острое или чесночное. Салаты, пицца, экзотические блюда, съеденные в местном ресторанчике, могут сказаться на ребенке. - Иногда желудок так протестует, что малыш отказывается от пищи или страдает от болей в животе.

Загрязненная окружающая среда. Все большее беспокойство вызывают пестициды и другие загрязнители окружающей среды. Чтобы уменьшить вероятность попадания в молоко этих вредных веществ, избегайте употреблять в пищу рыбу, пойманную в загрязненных водах, тщательно мойте и очищайте от кожуры свежие фрукты и овощи, обрезайте жирные участки мяса, птицы и рыбы, так как химикалии большей частью концентрируются в жире. (О пестицидах в продуктах питания см. также на с. 285.)

Продукты, вызывающие образование газов. Брокколи, лук, зеленый перец, брюссельская, цветная и кочанная капуста - эти овощи в сыром виде могут быть источником беспокойства детей, но они менее опасны в вареном виде. - Мы затрудняемся дать научное объяснение механизму их воздействия, но наш собственный опыт подтверждает то, что опытные кормящие мамы знали давно, - эти продукты вызывают образование газов в животиках у детей.

Рецепт миндального молока

Если ваш ребенок не переносит коровье молоко, существует хороший заменитель. Миндальное молоко или готовую смесь можно купить в продовольственном магазине или приготовить самим.

1/2 стакана бланшированного сырого миндаля

2 стакана воды соль, мед, кленовый сироп, ваниль или экстракт миндаля

(лучший вариант)

К бланшированному миндалю добавьте 1 стакан воды и перемешивайте до получения однородной массы в течение 5 минут миксером. Добавьте 2-й стакан воды для разбавления молока до получения желаемой консистенции (если нужно, воды можно взять больше). Молоку можно придать лучший вкус и аромат, добавив чуть-чуть соли, немного меда или кленового сиропа, щепотку ванили или экстракта миндаля. Перед употреблением охладить. На миндальном молоке можно варить кашу, выпекать кулинарные изделия.

Как отследить продукты, вредно влияющие на детей

Установить, какие продукты, проникая в молоко, оказывают вредное воздействие на детей, несложно, если воспользоваться предлагаемым нами методом, включающим три этапа. Он очень сходен с методом обнаружения пищевых аллергенов в период, когда ребенок питается не только грудным молоком (см. с. 278).

Этап первый: составьте таблицу подозрительных продуктов. Из числа продуктов, входящих в ваш рацион, выберите и включите в таблицу продукты, которые представляются вам наиболее подозрительными. Напротив названия продуктов

напишите отклонения в поведении ребенка: беспокойство, плач, приступы колик, вздутый животик, сильный запор или понос, сильное отхождение газов, необъяснимое пробуждение по ночам или красное кольцо вокруг заднего прохода.

Этап второй: постепенное исключение подозрительных продуктов из рациона. Один за другим (или в случае необходимости все сразу) исключайте наиболее подозрительные продукты из вашего рациона в течение 1014 дней. - Наблюдайте за поведением ребенка, чтобы убедиться, уменьшаются или исчезают признаки беспокойства. Если нет, исключайте из рациона следующие подозрительные продукты, затем переходите к третьему этапу.

Этап третий. Если некоторые или все признаки беспокойства исчезли, проверьте результат, вновь испробовав подозрительную пищу. Если признаки вредного воздействия этой пищи возвращаются в течение 24 ч, временно откажитесь от нее. Хотя мамы часто проявляют незаурядные способности детектива, повторное возвращение пищи в меню уменьшает возможность ошибки. - Вы любите ребенка и страдаете, когда ему больно, вы склонны быстро принимать решение о вредности для него определенного продукта, а это иногда лишает его ценных питательных веществ без всякой необходимости. Даже если действительно какая-то пища привела к нежелательным последствиям, у большинства детей непереносимость какого-то продукта носит преходящий характер, и со временем вы можете снова попробовать есть свою любимую пищу.

Некоторые дополнительные замечания о влиянии вашей пищи на грудное молоко

Пробуйте молоко. Если вы принимали какое-нибудь лекарство и ваш ребенок без видимых причин отказывается сосать грудь, может быть, ваше молоко стало горчить.

Не злоупотребляйте любой пищей. Хотя некоторые дети чрезвычайно чувствительны к незначительным количествам определенных продуктов, вызывающих у них раздражение, на многих других они действуют отрицательно только, когда матери съедают (или выпивают) их в большом количестве. - Например, если матери не злоупотребляют продуктами из пшеницы или цитрусовыми, то дети их хорошо переносят. Если вы уже сильно ограничили перечень потребляемых вами продуктов, а ребенок еще больше беспокоится, обратитесь к специалисту по грудному вскармливанию, чтобы убедиться, что вы кормите правильно, к специалисту по питанию, чтобы проверить, сбалансировано ли ваше питание, и, что важнее всего, к врачу, наблюдающему вашего ребенка, поскольку причина беспокойства может

оказаться не связанной с едой. Последнее замечание для любителей поесть. Не позволяйте страху перед возможным неблагоприятным действием пищи заставить вас отказываться от грудного кормления. Часто дети, плохо переносящие грудное молоко, после того как матери употребляли определенные продукты, плохо переносят некоторые или все смеси. В большинстве случаев то, что ест мама, не беспокоит ребенка.

ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ДВОИХ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ В ВЫБОРЕ ЛЕКАРСТВ ВО ВРЕМЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

В период кормления грудью большинству мам приходится принимать лекарства, когда они заболевают. В это время вам нужно подумать не только о том, подойдет ли конкретное лекарство вам, но и о том, как оно скажется на вашем ребенке. Большинство лекарств, принимаемых матерью, переходят в молоко, но обычно в молоке оказывается не более 1% от принятой дозы. Здесь мы расскажем, как сделать прием лекарств во время грудного вскармливания безопасным.

Общие сведения

Перед тем, как принять лекарство, примите во внимание следующее:

- Не повредит ли лекарство вашему ребенку?

- Не повлияет ли лекарство на выработку молока?

- Не существуют ли более приемлемые для периода грудного вскармливания лекарства, обладающие той же эффективностью?

- Нельзя ли принимать лекарство таким образом, чтобы уменьшить количество попадающего в молоко лекарства?

Вы должны отдавать себе отчет, что даваемые вам рекомендации по поводу того или иного лекарства зачастую основаны скорее на том, что они разрешены к использованию, чем на научных знаниях. Врач, не знающий, насколько лекарство безопасно, может посоветовать матери не кормить грудью. Фармацевтические фирмы также ограждают себя от неприятностей (вкладывая в упаковки листки с противопоказаниями и ссылаясь на справочники для врачей), давая рекомендации не кормить грудью во время приема лекарств. Это дешевле, чем выполнить исследования для определения, какое количество лекарства переходит в молоко и воздействует на ребенка. В результате таких рекомендаций дети части преждевременно отлучаются от груди, очень резко и без необходимости.

Как принимать лекарства во время периода грудного вскармливания

Если вам нужно принять лекарство, есть способы, помогающие уменьшить передачу лекарственного средства

ребенку.

Спросите себя, действительно ли вам необходимо конкретное лекарство. Если вы простудились, то не добьетесь ли того же эффекта, что и при приеме лекарства, если подышите над паром, примите больше жидкости или безвредной настойки? Может быть, лучше воспользоваться лекарственной формой, содержащей один активный компонент, а не несколько?

Узнайте, нельзя ли отложить лечение. Если вам нужна диагностическая процедура (например, исследование с использованием радиоактивного материала) или рекомендуемое, но не обязательное, хирургическое вмешательство, может быть, их можно отложить, пока ребенок не подрастет, на несколько недель или месяцев? Лекарственное средство может гораздо больше подействовать на новорожденного, чем на подросшего грудного ребенка, который уже может употреблять и другую пищу, системы которого более развиты и способны лучше переносить лекарства.

Выбирайте лекарства, в меньшей степени переходящие в молоко. Дайте понять вашему врачу, что грудное кормление очень важно для вас и вашего малыша и вы не хотели бы делать перерыв, если только есть возможность избежать этого. Ваш врач может подобрать лекарство (например, антибиотик), которое в малой степени передается в молоко. Кроме того, ваш врач может подобрать такой способ лечения, при котором лекарственное средство доставляется непосредственно к пораженному участку и в меньшем количестве попадает в кровоток. Например, вместо таблеток при кожной инфекции вы можете использовать мазь, лекарственную форму для ингаляции в случае астмы или бронхита, противоотечные средства, распыляемые в нос, а не принимаемые орально. Лекарства, быстро выводимые из организма (принимаемые 34 раза в день), предпочтительнее лекарств пролонгированного действия (принимаемых 12 раза в день).

Принимайте лекарства с учетом времени кормления. Узнайте у врача, в какое время концентрация лекарства в крови будет максимальной (обычно время наибольшей концентрации лекарства в крови совпадает со временем его наибольшей концентрации в вашем молоке). Для большинства лекарств это 13 ч после приема; для почти полного выведения лекарства из молока обычно требуется более 6 ч. Если вы сомневаетесь в безопасности лекарства, примите следующие меры предосторожности:

1. Если есть такая возможность, перед приемом лекарства сцедите молоко и сделайте запас на несколько кормлений. (См.

раздел «Сцеживание молока», с. 180.)

2. Перед приемом лекарства покормите ребенка.

3. Принимайте лекарство перед самым длительным сном ребенка, обычно после ночного кормления.

4. Если ребенка надо будет кормить через 36 ч, используйте запасенное впрок молоко или воспользуйтесь смесью.

5. Сцеживайте молоко и выливайте его. Так как большинство лекарств выводятся из молока за то же время, что и переходят в него, многие авторитеты считают, что перерыв в 6 ч столь же эффективен, как сцеживание молока, содержащего лекарство, но сцеживание к тому же поможет предотвратить нагрубание груди. Кроме того, некоторые растворимые в жирах лекарства могут накапливаться в жирной составляющей грудного молока, поэтому может оказаться полезным сцеживать и выливать молоко в течение 34 ч после приема лекарственного средства.

Все сказанное следует рассматривать как общее руководство, конкретные решения надо принимать с учетом вида лекарственного средства и принятого вами распорядка кормления. (К примеру, некоторые радиоактивные препараты выводятся из организма за 24 ч.) Советуйтесь с вашим врачом, как поступать в конкретном случае.

Если у вас есть сомнения в безопасности лекарства, но вы не можете отменить грудное кормление (например, у ребенка аллергия к смесям), обратитесь к врачу с тем, чтобы проконтролировать содержание лекарства в молоке или в крови ребенка.

Наиболее распространенные лекарства

Зеленый свет: используйте без опаски

Распространенные лекарственные средства и их составляющие, безопасные в период грудного вскармливания

Безопасность перечисленных ниже лекарств установлена только для случая их кратковременного использования. Если вам требуется принимать какое-либо из этих лекарств более одной-двух недель, посоветуйтесь с врачом.

парацетамол

ацикловир

анестетики для местного - обезболивания (например, используемые зубными врачами)

антацидные средства

антибиотики (эритромицин, пенициллин, тетрациклин *, триметоприм)

антикоагулянты

противосудорожные средства

антигистаминные средства

аспартам

средства против астмы (кромолин, бронхолитические средства для ингаляции)

барий

хлороквин (противомалярийное средство)

кортизон

противоотечные средства

дигиталис

диуретики

ибупрофен

инсулин

каопектат

слабительные

миорелаксанты

средства от остриц

пропранолол

пропилтиоурацил

кремний из имплантатов

лекарственные средства при заболеваниях щитовидной железы

вакцины

витамины

* Не принимайте тетрациклин более 10 дней.

Желтый свет: используйте с предосторожностью!

Лекарственные средства, которые можно использовать во время грудного вскармливания, руководствуясь предписаниями врача.

Насколько эти лекарственные средства будут безопасными для ребенка, зависит от многих факторов: дозировки, его возраста, длительности лечения, времени приема по отношению ко времени кормления. Если вам нужно принимать какие-либо из перечисленных ниже лекарств длительное время, предварительно проконсультируйтесь у знающего врача.

анестетики для общего обезболивания *

индометацин

изониазид

литий *

метронидазол (флагил) **

алкоголь

антидепрессанты

аспирин

кодеин

средства против - отравления

морфин

оральные контрацептивы (содержащие только прогестерон)
фенобарбитал
прозак
диазепам

* Можно кормить ребенка грудью через 612 ч после общей анестезии.

* Некоторые специалисты считают совершенно несовместимыми литий и грудное вскармливание; другие считают, что его можно использовать, предусмотрев меры предосторожности, следя за его концентрацией в крови.

** Так как большое количество этого лекарственного средства переходит в кровь ребенка, теоретически его использование противопоказано. В качестве альтернативы отлучения ребенка от груди рекомендуется давать матери одну дозу (2 г) и прерывать кормление грудью только на 24 ч.

Красный свет: остановитесь!

Лекарственные средства, которые необходимо исключить из употребления во время грудного вскармливания

противораковые лекарства
кокаин
циклоспорин
героин
марихуана
метотрексат
никотин
парлодел
PCP

Следующие рекомендации помогут, когда вы будете иметь дело с наиболее часто используемыми лекарствами.

Болеутоляющие и жаропонижающие средства. Парацетамол - самый безопасный анальгетик для использования во время грудного вскармливания; только 0,10,2% полученной матерью дозы переходит в молоко. Несколько доз наркотического анальгетика (демерола, кодеина, морфина) после родов или хирургического вмешательства могут временно сделать ребенка сонливым, но кормление грудью можно продолжать. Длительное использование содержащих наркотик средств для снятия болей может оказаться небезопасным во время кормления грудью.

Средства от простуды и аллергии. Эти средства, отпускаемые без рецептов, безопасны в период грудного вскармливания, но следует предпринять некоторые меры предосторожности: пользуйтесь лекарствами, содержащими один ингредиент (например, или противоотечное, или антигистаминное лекарственное средство), а не их сочетание; предпочтительнее

лекарства краткосрочного действия. Перед сном вполне допустимо принимать сироп от кашля, содержащий кодеин; предпочтительнее декстрометорфан (ОМ). Лучше всего принимать эти лекарства после кормления перед сном и ограничить прием одним-двумя днями. Наблюдайте за поведением ребенка - нет ли сверхвозбудимости после того, как вы принимали противоотечные средства, или сильной сонливости после антигистаминных препаратов, и соответственно подбирайте лекарства. Распыляемые в нос лекарственные средства (кромолин, стероиды, противоотечные) безопаснее, чем принимаемые орально.

Антибиотики. Почти все антибиотики можно использовать во время кормления грудью, особенно если их принимать обычными курсами в течение 12 недель в связи с распространенными инфекциями. Но даже ничтожные количества наиболее распространенного антибиотика в молоке (пенициллина или цефалоспорина) иногда может вызвать аллергическую реакцию у ребенка - сыпь, молочницу или понос в результате длительного воздействия антибиотика на кишечник. Сульфамидные препараты нужно использовать с осторожностью в первый месяц жизни ребенка. Врач поможет вам принять меры предосторожности при длительном использовании любого антибиотика типа тетрациклина, больших дозах внутривенных антибиотиков или специальных антибиотиков типа флагила.

Кофеин и шоколад. Нет, вы не должны отказываться от кофе, чая, безалкогольных напитков или шоколадных конфет, пока вы кормите ребенка грудью. Исследования показывают, что только 0,51% кофеина или шоколада попадает в грудное молоко. В отдельных случаях ребенок может стать возбужденным, что говорит о его повышенной чувствительности к кофеину или теобромину, содержащимся в шоколаде.

Оральные контрацептивы. Большинство авторитетных специалистов считает, что таблетки с низким содержанием прогестерона (содержащие только прогестерон) безопасны в период кормления грудью. Для матерей, кормящих детей исключительно грудным молоком, такие таблетки столь же эффективны, как и используемое прежде сочетание прогестерон - эстроген. Исследования показали, что таблетки, содержащие только прогестерон, не влияют ни на количество, ни на качество грудного молока, ни на рост и развитие ребенка, есть данные, свидетельствующие, что они могут даже способствовать увеличению молока. Однако изредка матери жалуются на уменьшение молока даже после приема малых доз прогестерона. Хотя наблюдения детей женщин, принимавших в период грудного

вскармливания таблетки, содержащие 50 мкг прогестерона, в течение 8 лет не показали каких-либо вредных эффектов. - Основное беспокойство вызывают возможные долговременные эффекты, когда эти дети в свою очередь станут родителями. Так как отдаленное воздействие оральных контрацептивов на детей во время грудного вскармливания в настоящее время изучается, проконсультируйтесь у гинеколога относительно новейшей информации о безопасности оральных контрацептивов во время грудного вскармливания. (О грудном вскармливании и предупреждении беременности см. с. 162.)

Антидепрессанты и транквилизаторы. Эти лекарства относятся к категории тех, которые надо использовать с большой осторожностью. Почти все они переходят в грудное молоко и влияют на поведение детей. Подумайте о других возможностях, например изменении обстановки. Соразмерьте вашу потребность в лекарствах и то значение, которое имеет для ребенка грудное вскармливание. Проконсультируйтесь у специалиста по поводу наиболее безопасных лекарств на время кормления грудью. Помните, что раннее отлучение ребенка от груди может усилить депрессию, так как исчезнут вырабатываемые в период лактации гормоны, оказывающие успокаивающее воздействие на мать.

Алкоголь. Новые исследования поставили под сомнение бытующие представления о том, что вино снимает стресс у кормящих матерей, а пиво способствует образованию молока. Если кормящая мать употребляет алкогольные напитки, то это внушает опасения по двум причинам. Во-первых, алкоголь появляется в грудном молоко очень быстро и в концентрации, почти равной его концентрации в крови матери. Во-вторых, организм крошечного малыша не в состоянии устранить токсическое действие алкоголя. Алкоголь подавляет процесс прибывания молока, и чем выше доза, тем сильнее этот эффект. - Исследования на животных показали, что алкоголь уменьшает количество молока и может придать молоку неприятный вкус. Недавние исследования показали, что употребление алкоголя во время грудного вскармливания может сказаться на развитии моторики у ребенка, причем воздействие тем больше, чем больше дозы алкоголя. По этим причинам мамам надо воздерживаться от употребления алкоголя на время кормления грудью или по крайней мере сильно уменьшить его употребление. Разумная мера предосторожности - не кормить ребенка грудью раньше, чем через 3 ч после употребления алкогольных напитков. Пиво издавна считалось полезным для образования молока. Исследования показали, что неустановленное вещество, содержащееся в пиве, действительно повышает уровень

пролактина, но такой же эффект дает безалкогольное пиво.

Восстанавливающие силы наркотические средства. Исследования по изучению влияния некоторых восстанавливающих силы наркотиков на вскармливаемых грудью младенцев к моменту написания книги еще не дали окончательных результатов. Вредные вещества, содержащиеся в марихуане, присутствуют в грудном молоке употребляющих ее женщин, и обнаружено, что марихуана понижает уровень пролактина в организме матери. Исследования на животных показали наличие структурных изменении в клетках мозга детенышей животных после того, как их мамам скармливали марихуану. Это обстоятельство, а также то, что марихуана может ослаблять привязанность матери к ребенку, позволяет сделать вывод, что во время грудного вскармливания надо избегать употребления марихуаны.

Кокаин - более опасный и сильный наркотик - переходит в молоко кормящей матери и возбуждает нервную систему ребенка, делая его раздражительным, сонливым, появляются симптомы колик. Кокаин так же, как и вызывающие привыкание и депрессию другие наркотические средства, должен быть полностью исключен из употребления.

В ПОМОЩЬ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

В стародавние времена для успешного кормления нужны были только ребенок, грудь и опытная бабушка. С распадом большой семьи и утратой многих традиций грудного вскармливания уменьшилось производство предметов, помогающих матери успешно кормить ребенка грудью. Если появляются проблемы, всегда находится кто-то, готовый предложить ребенку бутылочку. Все большему числу женщин в наши дни приходится кормить детей грудью в осложненных по медицинским показаниям ситуациях или в сложных жизненных обстоятельствах, появилось множество предметов и возможностей, облегчающих процесс кормления грудью и позволяющих мамам и их детям получать от кормления большое удовольствие. (Все вещи, о которых пойдет речь дальше, можно купить в специализированных магазинах, найти в специальных каталогах; получить консультацию у специалистов по грудному вскармливанию и т.д.)

Что носить

Гардероб кормящей матери должен включать:

- специальные бюстгальтеры (по крайней мере 3 штуки)
- прокладки для груди
- специальную одежду для кормящих мам
- перевязь для ношения ребенка

Каким должен быть бюстгальтер

Специальные бюстгальтеры для кормящих матерей имеют чашки с откидывающимися клапанами, позволяющими открывать грудь для кормления. Вот как надо выбирать и пользоваться бюстгальтерами:

- До рождения ребенка купите 1 или 2 бюстгальтера на номер больше и в обхвате, и по размеру чашки, чем те, которые вы носили во время беременности, потому что с появлением молока грудь увеличивается.

- Когда количество молока стабилизируется и размер груди станет постоянным (обычно на второй неделе), купите 3 бюстгальтера (один для ношения, второй в стирке, третий на смену).

- Бюстгальтер должен быть удобным и достаточно свободным, чтобы не стеснять грудь, когда молоко прибывает перед кормлением; тесные бюстгальтеры способствуют инфицированию.

- Выбирайте бюстгальтеры, которые легко можно расстегнуть и застегнуть одной рукой, чтобы ребенок все время находился на руках, когда вы открываете или закрываете грудь. Ищите модели с самозакрывающейся прорезью по внутренним краям чашек. Не покупайте бюстгальтеры с рядом крючков спереди, они не обеспечивают поддержку груди в расстегнутом виде. - Бюстгальтеры с крючком в верхней части каждой чашки лучше поддерживают грудь, легче расстегиваются, позволяют обнажать одну грудь в то время, как другая остается закрытой.

- Когда откидная часть опущена, чашка бюстгальтера должна поддерживать нижнюю половину груди в обычном положении.

- Выбирайте бюстгальтеры из 100%го хлопка. Избегайте синтетических материалов и пластиковых прокладок, которые не поглощают влагу и не позволяют коже дышать.

- Не пользуйтесь бюстгальтерами с проволочным каркасом, они давят на грудь, а это может привести к инфицированию.

Прокладки для бюстгальтеров

Внутрь бюстгальтера надо вкладывать прокладки из хлопчатобумажной ткани, которые будут впитывать текущее молоко. Их можно стирать или каждый раз заменять новыми.

- Избегайте прокладок из синтетических тканей и водонепроницаемых тканей, они не пропускают воздух, сохраняют влагу и создают условия для размножения бактерий.

- Делайте прокладки сами, вкладывая в чашки сложенные хлопчатобумажные носовые платки или вырезанные из хлопчатобумажных пеленок кружки диаметром 4 дюйма (~ 10 см).

- Меняйте прокладки каждый раз после намокания, а если прокладка прилипла к соску, перед тем как снять, намочите ее теплой водой.

Обычно молоко течет только в первые недели кормления.

Одежда кормящей матери

После рождения нашего первого ребенка я пошел в магазин одежды вместе с Мартой. Когда я запротестовал, увидев, что она возится слишком долго, Марта сказала: - «Первый раз в жизни я должна подумать об удобстве другого человека».

Как-то мне довелось наблюдать, как молодая кормящая мама, пришедшая к нам в обычном платье, пыталась устроиться, чтобы покормить плачущего ребенка. Запутавшаяся в одежде полураздетая мама пристроила ребенка к груди. Мы оба смеялись, и мама сказала, что в следующий раз оденется сообразно случаю.

Когда вы будете выбирать одежду, удобную для кормления, учтите следующее:

- На цветастых платьях не будет видно молоко, если оно потечет; избегайте белой одежды и одежды светлых тонов, а также облегающих тканей.

- Для кормления не в домашней обстановке удобна свободная, типа свитера, кофточка, которую можно поднять вверх. Ребенок закроет собой обнажившуюся часть тела во время кормления.

- Хорошо подойдут кофточки, которые легко раскрываются и позволяют быстро и легко открывать то одну, то другую грудь.

- Имеются специальные блузы для кормящих женщин с разрезами для каждой груди на специальных застежках Velcro.

- Блузки на пуговицах, расстегивающиеся спереди, также удобны; расстегивайте их снизу, оставляя застегнутой верхнюю часть; полой блузки вы сможете прикрыть ребенка во время кормления. Вы можете набросить на плечи красивые шаль или шарф, компенсируя скудость имеющихся в продаже моделей и используя их, чтобы прикрывать ребенка во время кормления.

- В странах с холодным климатом обнажение даже небольшого участка тела может привести к простуде. Есть специальные рубашки с откидывающимся верхом, причем откидываемая часть подтыкается под грудь, укрывая маму от порывов холодного ветра, когда ребенку нужна ваша теплая грудь.

- Обычные закрытые платья не годятся для кормящей мамы. В специальных магазинах и каталогах можно найти платья с открывающимся лифом.

- Одежда из двух частей и теплые костюмы столь же

практичны, как и свитера. Она должна быть свободной.

- Вы можете обнаружить, что ваши платья и другая одежда, которую вы носили до беременности, не будут вам впору, пока не истечет 9 месяцев после рождения ребенка.

Не пытайтесь втиснуться в свою старую одежду слишком быстро.

Тесные блузки натрут вам соски, в них неудобно, они могут не вовремя вызвать прибывание молока.

Некоторые советы молодым мамам, стесняющимся кормить ребенка на людях: тщательно подбирайте одежду, в которой вы будете кормить ребенка, и посмотритесь в зеркало, чтобы узнать, как вы в ней будете выглядеть в момент кормления. Кормя ребенка, притягивайте его личико к груди, а не выпячивайте грудь наружу.

Пользуйтесь перевязью для ношения ребенка

Кормящие матери веками пользовались приспособлениями для ношения детей, которые были как бы частью их одежды. Приспособления типа перевязи - незаменимая вещь, облегчающая жизнь маме и делающая процесс кормления грудью приятнее для матери и ребенка. Приспособление для ношения ребенка типа перевязи гораздо удобнее для кормящей матери, чем приспособления для ношения ребенка спереди, на бедре или за спиной. Оно позволяет кормить малыша грудью в любой обстановке, не выставляя грудь на всеобщее обозрение, кормить в разных положениях. Не выходите без него из дома. Мы рекомендуем вариант, известный как Original Baby Sling, перевязь для ношения младенцев, которая была сконструирована с учетом удобства и для матери, и для ребенка. (В главе 14 дается подробная информация, как кормить ребенка в перевязи.)

Марта творчески подходила к выбору своей одежды в период грудного вскармливания. Это давало ей возможность продолжать вести активный образ жизни. Четыре раза она кормила ребенка, выступая по телевидению. Ребенок оставался спокойным, и она была спокойной. Так как она носила одежду, соответствующую случаю, никто из присутствующих и зрителей не был удивлен, увидев на экране женщину, кормящую ребенка.

Заменители бутылочки

Для кормления приемного ребенка (см с 203), недоношенного (см с. 197) или кормления в других обстоятельствах, когда новорожденный не может получить достаточное питание только от матери, мы советуем в первые несколько недель, когда ребенку нужно научиться правильно сосать, использовать специальные приспособления для дополнительной подачи молока и шприцы - вместо бутылочки со

смесью.

Приспособления для дополнительного питания

Такое приспособление представляет собой сосуд из пластика, наполняемый грудным молоком или смесью, соединенный с питательной трубочкой для их подачи. Сосуд вешается на шею и покоится во время кормления у матери на груди. От сосуда отходят очень тоненькие гибкие питательные трубочки, их закрепляют у сосков (Некоторые системы, например, Medela Supplemental Nutrition System, снабжены двумя такими трубочками, по одной на каждую грудь) Во время сосания груди ребенок получает молоко или смесь из трубочки. Если в груди есть какое-то количество молока, ребенок получает и его через материнский сосок.

Такие приспособления учат ребенка сосать только материнскую грудь. Не запутывайте его, давая различные соски. Дополнительное преимущество состоит в том, что, сося грудь, ребенок стимулирует выработку гормонов, способствующих образованию молока.

Устройства такого рода следует приобретать по совету специалиста по грудному вскармливанию, который может наблюдать, насколько успешно будет идти кормление.

Из дневника Марты: «В первые недели, когда я еще привыкала пользоваться пластиковой питательной трубочкой, я испытывала сложные чувства любви и ненависти к этому приборчику для дополнительного кормления. Я нуждалась в нем, он был нужен Лорен, но мне не хватало ощущения естественности кормления. Но после 4 недель кормления стало легче, я осознала, что такая пластиковая грудь помогает мне воссоздать те отношения с моей приемной дочерью, которые устанавливаются между мамой и ребенком во время кормления грудью».

Шприцы

Для дополнительного питания новорожденных можно пользоваться шприцами. В нашем центре по грудному вскармливанию мы использовали стоматологический шприц с изогнутой канюлей, дополнительное молоко (сцеженное или смесь) из которого впрыскивалось в рот ребенка во время кормления грудью или сосания пальца, если по какой-либо причине ребенок не мог сосать грудь.

Метод кормления шприцем при одновременном сосании пальца особенно полезен папам, которые могут докармливать младенца после кормления грудью. - Дайте ребенку сосать кончик вашего указательного пальца длиной в 1,5 дюйма (3,8 см) (папы и мамы с крупными пальцами обычно используют мизинец) и введите конец шприца в уголок рта ребенка вдоль пальца,

впрыскивая дополнительное молоко, в то время как малыш сосет палец. Подобным же образом можно использовать описанное ранее приспособление, располагая питательную трубочку вдоль кончика пальца так, что, когда ребенок сосет, он будет получать молоко или смесь из трубочки. В таких случаях опять-таки необходимо наблюдаться у специалиста по грудному вскармливанию.

Уход за грудью и сосками

В этом разделе вы найдете сведения о том, как ухаживать за вашей грудью, особенно сосками. (О мазях для сосков и специальных прокладках для впитывания влаги читайте на с. 152.)

Накладки для груди

Называемые также чашечками, накладки для груди представляют собой пластиковые чашки из двух деталей, которые накладываются на область соска и околососкового кружка. Используются накладки в следующих обстоятельствах:

- В дородовой период для плоских или втянутых сосков: ношение накладок в последние 3 месяца беременности способствует выпячиванию сосков вперед.

- В послеродовой период для плоских или втянутых сосков: накладки следует носить между кормлениями, чтобы улучшить форму сосков.

- Для плоских сосков: накладки, надеваемые за час - полчаса до кормления, способствуют выпячиванию сосков при последующем кормлении.

- Если молоко течет: накладки помогут вам избежать пятен молока на одежде, если молоко у вас еще течет, в тех случаях, когда это может создать особые неудобства (например, на свадьбе у сестры). Специалисты по грудному вскармливанию не рекомендуют использовать накладки постоянно, если молоко течет, так как они провоцируют дополнительное подтекание молока.

Как самим сделать приспособление для дополнительного питания

Если вы не можете приобрести готовое приспособление для дополнительного питания, попробуйте изготовить его сами. Присоедините питательную трубку для зондового питания (предположительно N 5) к шприцу объемом 10 или 20 см 3. Их можно купить в аптеке. Наполните шприц и трубочку сцеженным молоком или смесью. Поместите конец трубочки на кончик вашего пальца и вставьте малышу в рот. Периодически впрыскивайте молоко маленькими порциями, стараясь действовать в такт с сосательными движениями ребенка.

СОВМЕЩЕНИЕ РАБОТЫ И ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Накладки для сосков

Резиновые или силиконовые накладки, надеваемые на сосок и околососковый кружок, иногда рекомендуют носить для того, чтобы защитить больной или треснувший сосок на время залечивания. Мы не рекомендуем использовать накладки для сосков. Разумнее предотвратить или исправить неправильное положение при кормлении и технику сосания, чем полагаться на накладку.

Подставка для ног

Подставка для ног облегчает кормление, позволяя маме поднята колени на наиболее удобную высоту. Специально сконструированная подставка Nursing stool снимает напряжение со спины, ног, плеч, рук кормящей матери (см. рис. на с. 160).

Можно ли совместить работу и кормление грудью?

Да! Это зависит от того, насколько серьезно ваше решение обеспечить ребенка с самого начала полноценным питанием. Я был интерном в Гарварде, когда родился наш первый ребенок, Джим. Мы не могли жить на небольшую зарплату молодого врача, поэтому через несколько недель после рождения Джима Марта вернулась на работу (на неполный рабочий день) в качестве медсестры. Марта очень хотела кормить сына своим молоком, но финансовые реальности жизни поставили ее перед необходимостью работать - и она нашла выход. Врач и медсестра должны были делить свое драгоценное дитя между работой, домом и нянями. Мы ухитрились совмещать все. Мы сами сделали выбор. Могут сказать, что это совсем не идеальный случай, но в то время мы не могли рассчитывать на идеальную обстановку и делали все, что могли в наших непростых обстоятельствах. Вот что можно делать в подобных случаях.

Планируйте загодя - но не слишком многое

За последние 10 лет я все чаще сталкивался с ситуациями, когда начинающие мамы без конца возвращались к мысли о «дне, когда я должна буду выйти на работу». Они все время тревожились по поводу бесконечных «что, если»: «Что, если ребенок не возьмет бутылочку?», «Что, если ему не понравится няня?», «Может быть, его нужно приучать к бутылочке и оставлять одного, чтобы он не избаловался?» Мамы признавались, что их тревога по поводу будущего расставания с ребенком уменьшала их привязанность к новорожденному. Такое подсознательное дистанцирование не по душе ни мне, ни моим пациентам. Мамы должны наслаждаться полной погруженностью в материнство по крайней мере в первые несколько недель; это полезно и для мамы, и для ребенка. (См. раздел «Уменьшение дистанции» на с.

407.)

Работайте и носите ребенка с собой

Матери во многих уголках мира совмещают материнские обязанности и работу, и мы пытаемся популяризировать эту великолепную традицию. Если ваша работа позволяет, возьмите перевязь для ношения ребенка и носите его с собой на работу. Многие мамы из тех, кого мы знали, делали это. (См. - с. 305 и 406.)

Ваш распорядок дня - это распорядок дня ребенка

Пусть ваши расставания и встречи будут радостными. Перед тем как идти на работу, покормите ребенка грудью и кормите его как можно скорее по возвращении. Попросите няню, чтобы она не кормила малыша за 1 час до вашего возвращения с работы. Проголодавшийся ребенок и мама с полной грудью - вот что нужно для радостного воссоединения. Время кормления зависит от ваших рабочих часов, но обычно вы можете рано утром покормить ребенка дома, затем у няни, а после работы - 2 раза вечером и перед ночным сном. Если вы живете близко от места работы, то няня может приносить вам ребенка для кормления 12 раза или вы будете навещать его в свой перерыв. Некоторые мамы кормят детей только грудью, используя перерывы. В выходные, праздничные и другие нерабочие дни кормите ребенка только грудью, чтобы молоко не убывало. В понедельник у вас окажется молока больше, чем обычно, если в выходные дни вы полностью перейдете на грудное вскармливание.

Вы обнаружите, что после вашего возвращения на работу ребенок начнет чаще просыпаться для ночного кормления. Опытные мамы, успешно совмещавшие кормление грудью и работу, воспринимают это как часть своего образа жизни. Они просто берут ребенка к себе в постель и наслаждаются ночным кормлением. Довольно быстро и мама, и ребенок привыкают спать во время кормления грудью. Совместный сон и кормление по ночам компенсируют недостаток телесного контакта в течение дня. Многие мамы, у которых это хорошо получалось, говорили, что они спят лучше, возможно, из-за расслабляющего действия грудного кормления, снимающего напряженность трудового дня. Еще одно преимущество для семейства в целом - совместный сон дает возможность и занятым днем папам побыть в телесном контакте с ребенком. (См. также ответы на вопросы работающих матерей на с. 357.)

Делайте запас молока

Некоторые дети отказываются от смесей, у других может быть аллергия ко всем готовым смесям, им необходимо только ваше молоко. Чтобы не оказаться в ситуации, когда нечего дать

ребенку, вам нужно сцеживать молоко и не оставлять его про запас перед выходом на работу. (См. ниже раздел «Сцеживание молока.)

Начало кормления из бутылочки

Начинайте кормить из бутылочки недели за две до выхода на работу. После того как выпита первая бутылочка, не обязательно предлагать ее каждый день. Две бутылочки в неделю достаточно, чтобы приучить ребенка. - Попросите отца ребенка или женщину, которая будет оставаться с ребенком, покормить его из бутылочки. Малыши часто более склонны экспериментировать, когда не очень голодны - начинайте кормить из бутылочки, когда ребенок находится в состоянии довольства и активности. Довольно часто дети избирательно относятся к кормлению и отказываются принимать бутылочку от матери. Далее в рамке вы найдете дополнительные сведения о кормлении из бутылочки.

СЦЕЖИВАНИЕ МОЛОКА

В какой-то момент вы почти наверняка окажетесь в ситуации, когда по ряду причин медицинского или житейского характера вам понадобится сцеживать молоко. Сцеживать можно руками, молокоотсосом или и тем, и другим - как вам удобнее. Попробуйте разные методы, привносите в них свое так, чтобы они работали на вас.

Как сцеживать молоко вручную

Сцеживание молока вручную имеет ряд преимуществ:

- Некоторые мамы находят, что молокоотсосы неудобны или неэффективны.

- У женщин бывают неприятные ощущения от использования приборчика, они предпочитают естественный способ.

- Прикасание кожи к коже более способствует прибыванию молока.

- Ваши пальцы - самые удобные инструменты, всегда при вас и всегда свободны!

Из дневника Марты: «Способы сцеживания грудного молока могут быть очень индивидуальными. Я училась это делать в 1975 году, когда родился наш третий ребенок. Когда ему исполнился месяц, я вернулась на работу - я работала по полдня несколько раз в неделю и хотела оставлять для него грудное молоко. Я обнаружила, что могу сцедить 180240 мл молока примерно за 20 мин во время перерыва. Я училась сцеживать молоко сначала дома, так что потом мне было уже легче. За 12 недели до выхода на работу я начала делать запас молока, сцеживая 3060 мг утром, когда молока больше всего. И так я заготовила несколько бутылочек по 120 мг, поставив их в морозильник - небольшой запас, который давал мне отсрочку на время, пока я не научусь

сцеживать молоко для ребенка вне дома.

Вот как я поступала. Я закрывала дверь туалетной комнаты, чтобы никто не мог мне помешать, мыла руки, затем расслаблялась и настраивалась. Я выпивала стакан воды и начинала думать о моем маленьком Питере, о том, как я держала его у своей груди несколько часов назад, когда кормила его перед уходом на работу. До сцеживания я массировала одновременно обе груди, что еще больше помогало расслабиться, а иногда вызывало такое прибивание молока, что оно начинало капать. Моим единственным инструментом была чистая пластиковая бутылочка, в отверстие которой я направляла сосок. Это было довольно неудобно, но через некоторое время я прекрасно приспособилась. (В настоящее время фирма Meaema Company изготавливает специальные воронки, облегчающие процедуру, направляя струю молока.)

Я начинала сцеживание с полной, истекающей молоком грудью и научилась нажимать рукой на второй сосок так, чтобы остановить утекающее молоко и не терять ни грамма драгоценной жидкости. Удерживая бутылочку одной рукой, другой я бралась за грудь. Я начинала сцеживать грудь, к примеру, правую - правой рукой, а затем меняла руки, чтобы опорожнить все дольки железы против часовой стрелки (т.е. сначала большой палец и два других находятся в положении 12 и 6, затем - 10 и 4, затем, уже перейдя на другую руку, в положении, соответствующем 2 и 8 часам). Если стимулировать прибывание молока, оно может зачастую бежать само по себе. Когда сцеживание требовало некоторых умений, я снова возвращалась к ритмичным движениям и продолжала, пока молоко не иссякало. Тогда я меняла положение пальцев той же руки и сцеживала еще некоторое количество молока, затем меняла руки и переходила на новый участок «часов» околососкового круга. - Я использовала только способ ручного сцеживания Маттью и обучаю ему в качестве консультанта по грудному вскармливанию».

Кормление из бутылочки ребенка, который продолжает сосать грудь

Когда необходимо или желательно смешанное кормление, может оказаться, что ребенку, в основном сосавшему грудь, не понравится ни новый сосуд, ни его содержимое. Попробуйте использовать предлагаемые здесь способы. - (Дополнительную информацию вы найдете на с. 222.)

- Если ребенок признает только грудь, попросите помочь вам опытную бабушку или женщину, кормившую ребенка из бутылочки. Привыкшая кормить грудью мама обычно испытывает

чувство вины, предлагая ребенку бутылочку, а ребенок может ощущать запах материнского молока и его вкус. После того как он привыкнет кормиться из бутылочки у опытной женщины, следующим нужно привлечь к кормлению отца.

- Не запутывайте маленького гурмана. Некоторые дети принимают бутылочку, когда их держат так, как при кормлении грудью; другие же отказываются от бутылочки, если давать ее в ситуации или в том положении, которое связывается в их представлении с кормлением грудью. Если ребенка сбивает с толку то, что его держат в позиции «колыбелька», если он не хочет считать грудь просто подушкой, попытайтесь держать его под другим углом, менее связанном с привычными ожиданиями, сад - останьтесь не там, где обычно кормите грудью, или помещайте ребенка в перевязь и ходите с ним, одновременно предлагая ему бутылочку.

- Выберите соску с широким, напоминающим околососковый кружок, резервуаром за наконечником. Не используйте маленькие соски, за которые едва можно ухватиться. Лучше соски с небольшими отверстиями, чтобы ребенку приходилось действительно сосать, тогда меньше вероятности, что он отвергнет их, чем в том случае, когда он будет захлебываться и давиться. - (О выборе соски см. на с. 220.)

- Старайтесь, чтобы ребенок брал искусственный сосок так же, как и любимый им ваш сосок: широко открывал рот, не подворачивал губы и оказывал давление деснами на расстоянии не менее дюйма (2,54 см) от кончика соска. (См. описание того, как давать грудь на с. 144.) Если ребенок привыкнет легко добывать себе пищу из резинового заменителя, переход к сосанию груди может оказаться непростым и причинить массу неприятностей.

- Чтобы не отпугнуть взыскательного едока, нагревайте соску от бутылочки в теплой воде, чтобы она стала более эластичной, похожей на грудь. - Старайтесь подбирать температуру соски так, чтобы она более устраивала ребенка. Прохладная соска может больше ему понравиться, когда у него будут резаться зубы.

- Объясните няне, что она должна кормить ребенка из бутылочки так, как это делаете вы. Посоветуйте ей раздевать ребенка и носить блузку с короткими рукавами, чтобы ребенок мог находиться в телесном контакте. - Важно во время кормления смотреть на ребенка; ведь кормление не только питание, оно предполагает радость общения.

- Покажите няне, как давать ребенку сосать ее палец в перерыве между кормлениями. Это поможет ребенку удовлетворить потребность в сосании и разовьет его

привязанность к няне.

- Не устанавливайте бутылочку на подпорках. Опасно оставлять ребенка без присмотра в колыбельке или на стульчике одного с бутылочкой.

Сцеживание молока вручную

КАК РАБОТАЕТ ГРУДЬ

Молоко вырабатывается специальными клетками (альвеолами) Оно непрерывно поступает в протоки молочной железы и накапливается в полости под околососковым кружком Когда альвеолы стимулируются, они выделяют в протоки дополнительное молоко (эффект прибывания молока)

1. Поставьте большой и два соседних пальца на расстоянии 11,5 дюйма (2,53,8 см) от соска

- Расстояние дано приблизительно, так как размер околососкового кружка у женщин разный.

- Подушечка большого пальца должна упираться в кожу выше соска, подушечки двух других пальцев - ниже соска, образуя букву «С», как показано на рисунке

- Обратите внимание, что пальцы располагаются так, что полость с молоком находится под ними.

- Не держите пальцы так, чтобы грудь принимала форму чаши

2. Сделайте толкающие движения пальцами в направлении грудной клетки

- Следите, чтобы пальцы не раздвигались

- Если грудь большая, сначала поднимите пальцы, а затем сделайте толчок к грудной стенке

3. Прокатите подушечки большого и двух других пальцев к соску, как если бы вы одновременно снимали отпечатки пальцев

- Прокатывающие движения подушечек пальцев давят на полость с молоком и выжимают его, не причиняя боли чувствительной ткани груди

- Обратите внимание на положение ногтей на рисунке

4. Повторяйте движения ритмично, чтобы освободить полости от молока

- Поставьте пальцы, толчок, прокатывание, верните пальцы в прежнее положение, толчок, прокатывание и т.д.

5. Меняйте положение пальцев, перемещая их по кругу, чтобы выдавить молоко из других долек Молоко из каждой груди можно сцеживать обеими руками На рисунке показано, как располагать пальцы на правой груди

Какие движения вы не должны делать

Не сдавливайте грудь. Могут появиться синяки.

Не вытягивайте сосок и грудь вперед. Вы можете повредить

ткани.

Не делайте скользящих движений. Начнет болеть кожа.

СТИМУЛИРОВАНИЕ ПРИБЫВАНИЯ МОЛОКА

1. Массирование вырабатывающих молоко клеток и протоков.

- Начинайте с верхней части груди. Сильно нажимайте в направлении грудной стенки. Совершайте круговые движения пальцами на небольшом участке кожи.

- Через несколько секунд переместите пальцы на следующий участок.

- Обойдите всю грудь вокруг околососкового кружка, совершая описанные движения.

- Эти движения сходны с используемыми при исследовании груди.

2. Пробегайтесь пальцами по груди сверху в направлении к соску легкими щекочущими движениями.

- Продолжайте такие движения в направлении от грудной клетки к соску по всей окружности груди.

- Это способствует расслаблению и стимулирует прибивание молока.

3. Наклонившись, потрясите грудь так, чтобы сила тяжести способствовала высвобождению молока.

Как выбрать молокоотсос и как им пользоваться

Молокоотсосы удобны и часто необходимы для сцеживания молока с целью уменьшения нагрубания или для того, чтобы сделать запас молока на то время, когда мама временно не может кормить грудью. Здесь мы даем рекомендации как выбрать молокоотсос, который вам подойдет больше других, и как пользоваться им, чтобы добиться большей эффективности и не причинить себе неудобств.

- За исключением тех случаев, когда у вас часто не будет поблизости розетки для включения в сеть, электрические насосы наиболее эффективны и в большей степени воспроизводят сосательные движения ребенка. Дополнительное преимущество - исследования показали, что они обеспечивают наибольшее высвобождение материнских гормонов в сравнении с работающими от батареек молокоотсосами и молокоотсосами для ручного сцеживания.

- Стоимость молокоотсосов сильно разнится. Ручные молокоотсосы самые дешевые, электрические (обычно их берут напрокат) - самые дорогие.

- Если ваши соски страдают во время сцеживания, до начала процедуры массируйте их смягчителем типа Lansinoh.

- До начала сцеживания рассматривайте какую-нибудь

картину и думайте о своем ребенке. У некоторых мам только ожидание кормления грудью или сцеживания может стимулировать выработку гормонов, увеличивающих выделение молока.

- Существует множество молокоотсосов, предназначенных для использования в разных обстоятельствах и для мам, образ жизни которых сильно отличается. Перечень молокоотсосов приведен на с. 186187, вы можете воспользоваться им как отправной точкой, но так как молокоотсосы постоянно совершенствуются, чтобы удовлетворить самые разные потребности современных мам, мы рекомендуем за самой новейшей информацией обращаться к консультирующему вас специалисту по грудному вскармливанию.

С чем вы можете столкнуться, когда начнете собирать молоко на работе

Когда вы начнете откачивать молоко, не расстраивайтесь, если вначале результаты будут очень скромные. Попрактиковавшись, большинство мам и за 1015 мин могут откачать несколько унций (унция - приблизительно 30 мл). - Нормально, если в одни дни молока окажется больше, в другие - меньше. Не ждите, что ваши отношения с механическим молокоотсосом будут любовью с первого взгляда. Нужно время, чтобы привыкнуть к металлу и пластику, когда вы предпочли бы держать на руках мягкое тельце своего малыша. Откачивая молоко, думайте о ребенке, рисуйте в своем воображении его образ. Это стимулирует выработку гормонов, способствующих выделению молока, и активизирует его прибывание. Откачивайте как можно больше молока каждые 3 ч и храните его в холодильнике или портативном охладителе (см. - следующую страницу). Если вы не можете выделить время для откачивания молока, когда вы работаете, делайте это во время перерыва на обед. Молокоотсос с двумя системами для одновременной откачки молока из двух грудей вдвое сократит требуемое время.

Вначале молоко у вас может потечь, когда вы просто подумаете о ребенке или в обычное время кормления. Чтобы справиться с этой проделкой ваших гормонов, непринужденно сложите руки на груди, оказывая давление на соски в течение 12 мин. В первую неделю после того, как вы перейдете на кормление грудью неполный день, вы периодически будете ощущать, как грудь наполняется в обычные часы кормления - это напомнит вам о необходимости откачать молоко. После первых двух недель вы и ваш ребенок приспособитесь к изменениям в порядке кормления.

Хранение и перевозка «жидкого золота»

Создавая запас наиболее ценного, созданного самой природой пищевого продукта, вы делаете вклад в будущее питание и здоровье вашего ребенка. - Это особенно важно, когда вы возвращаетесь на работу, серьезно заболели или в любых других ситуациях, которые могут разлучить вас и ребенка. Далее мы даем советы, как обращаться с этим ценным продуктом.

Хранение сцеженного молока

Посуду и другие предметы, предназначенные для неоднократного накапливания и хранения грудного молока, надо мыть и стерилизовать. Промывайте все сосуды, бутылочки и приспособления сначала холодной водой, а затем мойте с мылом горячей. Моечная машина с температурой воды по крайней мере 82° С достаточно хорошо простерилизует все эти предметы. (Можно также поступить так, как описано на с. 221, где приведены инструкции изготовителей по стерилизации деталей молокоотсосов.)

При хранении молока соблюдайте следующие правила:

- Мойте руки перед тем, как приступить к сбору молока.

- Используйте стеклянную посуду или посуду из специального пластика.

- Используйте емкости на 120180 мл, причем некоторые из них заполняйте только по 40 мл - вам будет легче подогревать молоко и будет меньше потерь.

- Сумки-морозильники, специально сконструированные для охлаждения и хранения грудного молока, герметично закрывающиеся и простерилизованные, можно приобрести по каталогу Лиги кормящих матерей.

- Не заполняйте емкости доверху, оставляйте место для расширения молока при замерзании.

- Ставьте дату на каждой порции, «старое» молоко перемещайте вперед, делайте пометки, если вы ели или принимали что-нибудь необычное, например, особенную пищу, лекарства (даже аспирин).

- Вы можете добавлять новую порцию молока к уже замороженному, но сначала охладите ее в холодильнике, так как добавление теплого молока может разморозить верхний слой замороженного и привести к размножению бактерий.

- Грудное молоко можно хранить не в холодильнике в чистой посуде в течение 610 ч. Однако мы рекомендуем ставить молоко в холодильник сразу же после сцеживания.

- Грудное молоко можно хранить в холодильнике до 5 дней, после чего его необходимо заморозить.

Свежее грудное молоко лучше для ребенка, чем замороженное, поэтому если вы знаете, что молоко будет

использовано за несколько дней, храните его в холодильнике.

- Молоко может храниться:

- в морозильной камере однокамерного холодильника в течение 2 недель

- в морозильном отделении двухкамерного холодильника (в морозильнике 34 месяца)

- при более глубоком замораживании при постоянной температуре 18˚ С в течение 6 месяцев и дольше

Использование резервных запасов молока

Только что сцеженное грудное молоко можно давать ребенку в течение нескольких часов, не принимая специальных мер для сохранения. Молоко, сохраняемое в течение длительного времени, требует специального обращения.

- Чтобы разморозить молоко, поставьте емкость с ним в посуду с теплой водой.

- По мере нагревания молока поворачивайте емкость круговыми движениями, чтобы перемешивать содержимое, и перед кормлением снова потрясите бутылочку.

Не нагревайте молоко до температуры выше 36,6˚С - тепло разрушает ферменты и уничтожает иммунные свойства молока.

- Если у вас осталось молоко, то можете снова поставить его в холодильник и использовать в тот же день. Не замораживайте еще раз растаявшее молоко.

- Нельзя:

- растапливать замерзшее молоко на плите; вы можете перегреть его

- нагревать грудное молоко или смесь в микроволновой печи. Неравномерный нагрев может привести к образованию горячих точек, и ценный продукт потеряет свои свойства; кроме того, высокие частоты ослабляют иммунные свойства грудного молока

- повторно замораживать грудное молоко, в нем могут начать размножаться бактерии

Гордитесь своим молочным банком. Джанис, мать близнецов и убежденная сторонница грудного вскармливания, отвела одну полку в холодильнике для дюжины аккуратно установленных бутылочек сцеженного молока, снабженных указанием даты сцеживания. Она с гордостью называла это собрание бутылочек «банком».

Перевозка сцеженного молока

Когда вы везете молоко с работы домой, соблюдайте все меры предосторожности, чтобы сохранить драгоценный груз. Лучше всего использовать герметичную сумку с упаковками льда. Специальные сумки для перевозки молока и емкости можно

приобрести через консультанта по грудному вскармливанию и Лигу кормящих матерей.

Что в нем для вас?

Оправдаются ли все усилия, связанные с отсасыванием, хранением, приготовлением молока к кормлению? Без всякого сомнения, да! Мамы, приходившие к нам, из тех, кто сумел совместить работу с грудным вскармливанием, считали, что их старания вознаграждены. У нас даже работали недолгое время несколько женщин, которые не видели своих детей по 23 дня, но ухитрялись продолжать частично кормить грудью в течение 2 лет. Они утверждали: «Мы чувствуем себя ближе к нашим детям». Еще одно преимущество - работающие матери отмечают, что кормление грудью снимает напряжение.

Сьюзен, специалист по продажам, говорила: «Моя работа отнимает много сил, я прихожу домой в большом напряжении. Я усаживаюсь кормить ребенка грудью. Ребенок чувствует себя лучше, и я начинаю чувствовать себя лучше. Такое счастливое воссоединение!»

РАЗНЫЕ ЗАБАВНЫЕ И ДОСАДНЫЕ НЕОЖИДАННОСТИ, С КОТОРЫМИ ВЫ МОЖЕТЕ СТОЛКНУТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Из нашей галереи кормящих и кормящихся пар мы выбрали наиболее распространенные типажи и обстоятельства, с которыми вы можете столкнуться в период грудного вскармливания. Вы увидите, что для успешного кормления вам понадобятся настойчивость, терпение и чувство юмора.

Разные характеры

Однажды вечером несколько опытных родительских пар рассказывали друг другу о необычном поведении своих грудных детей. Под впечатлением этих рассказов один из отцов в шутку предложил придумать названия разным типам маленьких сосальщиков. Мы так и поступили.

Марафонец

Сколько раз мы слышали жалобы мам: «Все, что он хочет - это есть?» В первые месяцы ждите, что у вас часто будут дни, когда ребенок требует грудь непрерывно, и вы больше ничего не успеваете делать. Ваш ребенок проходит через периоды скачкообразного роста, обычно это бывает где-то около трех и шести недель, трех и шести месяцев; в остальное время ребенок растет медленнее. Приводится в действие закон спроса и предложения: чем больше ребенок сосет, тем больше вырабатывается молока, тем быстрее ребенок растет. Кроме того, бывает, что 12 дня ребенку требуется особенно много пищи и внимания - он привыкает к жизни вне материнской утробы. Вот

что можно делать в таких случаях, чтобы облегчить участь матери:

- В периоды интенсивного кормления временно отложите все дела, требующие от вас усилий. Ваш ребенок будет маленьким очень недолго, и ничего не случится, если домашние дела подождут. Мы убедились на практике, что мамы выматываются не из-за ребенка, а из-за других семейных обстоятельств и потому, что они не обращают на себя внимания.

- Следите, чтобы ребенок получал во время кормления больше молока, а не заглатывал воздух, иначе, когда он отрыгнет воздух, то снова окажется голодным. Помогайте ему отрыгивать воздух в перерыве, когда вы даете ему другую грудь, и после кормления. (Как это делать, см. на с. 223.)

- Старайтесь, чтобы ребенок получал больше жирного компонента молока, которое больше насыщает; для этого кормите его попеременно то одной, то другой грудью и используйте приемы, описанные ранее.

- Носите ребенка в специальной перевязи. Ношение ребенка не только облегчает грудное кормление, возможно, вашему ребенку нужно ощущение спокойствия от вашей близости, а не еда.

- Периодически давайте ребенку свой палец в качестве утешителя. - Это удовлетворяет его потребность сосать, когда он не голоден.

Призывайте на помощь мужа или другого помощника, которому вы доверяете, чтобы успокоить ребенка.

- Не поддавайтесь искушению накормить ребенка чем-нибудь еще. Вам могут посоветовать дать ему бутылочку с молоком или кашей, сославшись на то, что у вас недостаточно молока. Это редко бывает необходимо; но если ребенок действительно голоден, дополнительное питание может потребоваться, если все другие меры не работают. Чаще всего ваш ребенок просто подает сигнал, что он хочет сосать, более для того, чтобы у вас вырабатывалось больше молока, которое должно удовлетворить его потребность в пище. Если врач советует вам прикармливать ребенка, следите, чтобы это не привело к постепенному прекращению грудного вскармливания, так как и вы, и ребенок начнете все больше зависеть от бутылочки. Прикармливание надо использовать так, чтобы оно не повредило грудному кормлению.

В это время необходима консультация специалиста по грудному вскармливанию. Он может помочь отладить кормление так, что у вас появится больше молока.

- Спите, когда спит ваш малыш, и не пытайтесь «наконец-то что-то сделать». Вам нужно подзарядить свой собственный

организм, чтобы выстоять в этот период, требующий много сил. Дневной и ночной сон вместе с ребенком очень полезны постоянно голодному малышу и уставшей маме.

Мистер «немножко пососу, немножко посмотрю»

Иногда в возрасте от 2 до 6 месяцев ребенок начинает вести себя так: минуту пососет, затем оттолкнет грудь, снова пососет и снова отвалится. - Такое чудачество объясняется тем, что у него развивается острота зрительного восприятия. В этом возрасте ребенок способен четко различать предметы в комнате, замечать проходящих мимо, и он так заинтересован всем происходящим вокруг, что перестает есть и начинает наблюдать. Иногда ребенок так погружен в процесс насыщения, что, заинтересованный происходящим рядом, может внезапно повернуть голову, не отпуская грудь и вытягивая ее. Вы можете только посмеяться - так далеко оттянется ваш сосок.

Опытные мамы в этом случае начинают кормить ребенка в укромном месте. Несколько раз в день забирайте ребенка в затененную, тихую и неинтересную комнату (например, в спальню, где опущены шторы, или в ванную комнату), и пусть ребенок спокойно займется делом. Ложитесь в тихой затененной комнате подремать вместе с малышом. Укройте его шалью или посадите на время кормления в перевязь, что тоже не даст мистеру «немножко пососу, немножко посмотрю» отвлечься. Такое чудачество пройдет, справиться с ним помогут предложенные приемы кормления и немного юмора. Ребенок вскоре обнаружит, что можно есть и смотреть одновременно.

Соня

Хотя многие дети кормятся по крайней мере 20 минут каждые три часа, сонливые сосальщики любят есть и спать непрерывно. Он пососет несколько минут, заснет ненадолго, снова пососет несколько минут, и снова провалится в сон. Такое поведение может наблюдаться в первые недели, когда некоторые дети предпочитают сон еде и любят делать и то и другое понемногу. Если ребенок при этом нормально прибавляет в весе и у вас есть время поблаженствовать, встаньте, включите спокойную музыку и наслаждайтесь этими долгими кормлениями. Скоро это пройдет.

Гурман

Такой ребенок растягивает удовольствие от еды, как если бы он хотел не упустить ничего, что связано с грудным кормлением. Ему нравится не только вкус молока, но и процесс вкушения пищи, как в хорошем ресторане. - Наслаждайтесь каждой минутой великолепного пиршества, ребенок полижет грудь, пососет, приласкается, устроится поудобнее и постарается растянуть

время кормления. Еще одна уловка, чтобы оттянуть конец кормления - он отворачивается, как если бы кончил есть, но только почмокает губами, потянется немного и вновь пристроится к груди для нового захода. Если у вас есть время, а у ребенка желание, дорожите такими минутами, так как грудное кормление - такой период в жизни ребенка, который пролетает очень быстро.

Оттягивающий грудь

Он похож на мистера «пососу немножко, погляжу немножко», так как часто откидывает голову во время кормления, но забывает отпустить грудь. - Ой! Чтобы спасти соски, резко притяните голову ребенка к груди, поддерживая затылок ребенка рукой. Кормите его в позе «колыбелька» в перевязи (см. с. 304), чтобы удерживать его головку. И, наконец, приготовьтесь засунуть свой указательный палец в рот ребенку, чтобы остановить сосание, как только он начинает тянуть грудь.

Жевальщик

Ребенку с такими привычками часто дают прозвище «челюсти». Вы ушли в кормление, погружаетесь в спокойствие и отдохновение, когда внезапно челюсти сжимаются, и ваши нежные соски превращаются в кольцо для режущихся зубов из человеческой плоти. Это случается, когда ребенку 56 месяцев и он начинает испытывать боль от прорезывающихся зубов. Если ребенок больно двигает деснами во время кормления, ему кажется, что ваша грудь и на этот раз принесет облегчение, раз она утоляет голод. Давайте ребенку пожевать ваш палец или охлажденное кольцо для зубов перед кормлением и в перерывах во время кормления, - это обычно успокаивает. Если вы чувствуете, что десны сжимаются, просуньте между ними и соском указательный палец, и нажмите на нижнюю челюсть ребенка, как напоминание, что надо уважать грудь, которая кормит. (Если ребенок начинает кусаться, поступайте в соответствии с рекомендациями, приведенными на с. 161.)

Бдительный

Вы весь день кормили грудью своего младшего, следили за ребенком постарше, ковыляющим по дому. К концу дня, проведенного с детьми, вы с мужем удобно устроились вместе в кровати. Свет погас, пришло время заняться любовью. Внезапно откуда-то извне доносится знакомый голодный плач. Ваш пульс прыгает, молоко прибывает. Муж чувствует, что снова ничего не выйдет. Радар кормящей матери очень чуткий, она услышит ребенка сквозь толстые стены и закрытые двери. Такая помеха просуществует недолго. Успокойтесь и потерпите. Секс продолжается после рождения ребенка и, конечно же, после того, как ребенок будет успокоен. Все хорошее заслуживает, чтобы его

дождаться.

Гимнаст

Между 6 и 9 месяцами дети любят сделать разминку во время кормления. Они часто свободной рукой хватают и щиплют грудь, что может раздражать, или играют с вашим лицом, что может смешить. Одну вещь вы должны немедленно пресечь - это если ребенок начинает крутить второй сосок. Часто он вначале просто трогает или держит его, как будто хочет убедиться, что сосок на месте, если вдруг понадобится. Вначале это может нравиться, но продолжение окажется очень неприятным.

И еще - только вы с ребенком удобно устроитесь для кормления, он начинает бить верхней ножкой, как бы в такт сосанию. Во время кормления дети испробуют все варианты движений, даже повороты почти на 180˚, не выпуская при этом грудь. Гимнаста надо приструнить: прижмите ребенка, чтобы он не крутился, пока сосет. Кормите и совсем маленького, и подросшего ребенка в перевязи для ношения, чтобы он не крутил головой по сторонам, не отпускал грудь. В позе «колыбелька» можно зажать ноги ребенка между рукой и туловищем. Дети не любят во время кормления чувствовать, что они как бы висят или падают. Если вы обхватите верхнюю ножку рукой, это даст ребенку чувство безопасности. То, как вы удерживаете ребенка при кормлении, будет первым уроком по обучению хорошим манерам во время еды. Дети любят экспериментировать со своим телом в разных ситуациях, когда они чувствуют себя особенно хорошо, например во время кормления. - Они могут даже пытаться сделать кувырок, не переставая сосать.

Любитель перекусить

Любителю перекусить нравится есть на ходу. Когда начавший ходить ребенок становится слишком занятым, чтобы получать удовольствие от длительного процесса еды, как это делает гурман, ждите, что он будет есть минуты по две несколько раз в день. У начавших ходить детей часто бывают периоды, когда они хотят сосать очень часто, как совсем маленькие. Такая привычка появляется потому, что им хочется, чтобы их брали на ручки; получается что-то вроде эмоциональной подзарядки: ребенок ходит по дому в поисках новых приключений, но ему нужно время от времени возвращаться к привычной опоре.

Атакующий

Братец любителя перекусить - атакующий - ставит в тупик мам подрастающих малышей. Вы сидите в кресле, дождавшись, что можно отдохнуть, открываете любимую книжку. Внезапно ваш малыш, уже самостоятельно разгуливающий, наклоняется и налегает на вас. Он лезет на коленки, шарит под блузкой, как в

старые времена. Посмотрите на эту картину с его точки зрения. Вы сидите там, где он привык кормиться, он помнит, как удобно ему было на ваших руках на этом самом месте. Вот как одна мама, желающая отучить ребенка от груди, описывала ситуацию: «Когда он подрос, я превратилась в живую мишень, я не должна была сидеть в тех местах, которые напоминали ему о кормлении».

Еще некоторые особенности поведения детей в период грудного вскармливания

В разное время ваш ребенок, возможно, проявит себя то в одной, то в другой роли. Поэтому не удивляйтесь, если он поведет себя так, как описано ниже.

Отказ от кормления

Иногда ребенок внезапно отказывается сосать грудь в течение нескольких дней, а затем все возвращается к норме. «Забастовка» вызывается такими причинами, как прорезывание зубов, болезнь или госпитализация, беспокойство, вызванное, например, недавним переездом, болезнью матери, плохой семейной обстановкой или слишком большой занятостью членов семьи (много посетителей, дел, отвлекающих от семьи, стрессы во время праздников и т.д.). Наш первый ребенок, Джим, отказался есть после того, как его свозили в пункт медицинской помощи, чтобы наложить шов - он упал, когда ему было 8 месяцев. Мы были неопытными родителями и решили, что пришло время отнять его от груди. В конце концов ему было уже 8 месяцев, он ел твердую пищу, хорошо пил из чашки, а в то время почти всех детей отучали от груди к этому возрасту. Мы не делали попыток снова кормить его грудью. Теперь мы знаем, что означал его отказ от сосания.

Вот что надо делать с забастовщиком. Прежде всего, рассматривайте случившееся как временную потерю интереса к кормлению, а не как признак, что ребенка надо перестать кормить грудью. Попытайтесь устранить причину, вызвавшую отказ от груди, а зал ем снова привлеките малыша к груди. - Вообразите, что вы начинаете кормить его как новорожденного, снова знакомитесь с ним. Временно откажитесь от всех дел, которые могут вас отвлечь от ребенка. Объясните мужу и другим членам семьи, что происходит, почему вы должны сосредоточить все внимание на ребенке в течение нескольких следующих дней. Отключите телефон, расслабьтесь, удобно устроившись в месте кормления (его описание см. на с. 160), вместе посидите в ванной, включите успокаивающую музыку и побольше находитесь в контакте с ребенком, кожа к коже. Носите ребенка в специальной перевязи, чтобы он подольше был у вашей груди. Вместе ложитесь подремать, вместе спите ночью, чтобы снова

приохотить ребенка к груди; дети, отказывающиеся от груди днем, часто сосут грудь засыпая или даже во сне. Прижимайте к себе ребенка ночью. Иногда воссоздание атмосферы кормления грудью напоминает ему о том, что он теряет. Если малыш продолжает отказываться от груди, не принуждайте его насильно. Пусть он поспит кожа к коже, с головкой на вашей груди. Помните, что цель кормления - чувство комфорта, а не само кормление. Иногда ребенку нужно, чтобы его несколько дней побольше держали на ручках, кормили так, как он пожелает, перед тем, как он снова начнет сосать грудь.

Отказ от кормления может означать, что ребенок хочет как бы пересмотреть свой «договор» с матерью. Попытайтесь восстановить обстановку, доставлявшую вам и ему радость до «забастовки»: любимую позу кормления, кресло-качалку, определенное место в доме, кормление лежа в постели. Если создать атмосферу неразрывной связи, используя для этого все возможные средства, большинство «забастовок» проходит через несколько дней. Но нам известны случаи, когда дети отказывались от груди в течении недели, а потом постепенно вновь начинали брать грудь. Их мамы были упорны, все время находились на связи с ребенком, сцеживали молоко, чтобы оно сохранилось, и интуитивно чувствовали, что ребенок еще не готов к тому, чтобы полностью перейти на другую пищу. В этом случае вас может поддержать другая мама, прошедшая через это, обращайтесь в Лигу. Если после всех ваших усилий ребенок все же отказывается от грудного кормления, вы будете знать, что он на самом деле готов перейти на следующий уровень - питание не грудным молоком. Сожалеть не надо, просто ваш ребенок опережает обычные сроки развития.

Грудное кормление как первая помощь

Для ребенка кормление грудью - источник пищи и удовольствия. Ждите, что ребенок, начавший ходить и, казалось бы, уже отказавшийся от груди, будет прибегать к вам и карабкаться на ручки с тем, чтобы пососать после того, как он упадет, ушибется, оцарапается или порежется. В памяти ребенка грудное кормление все еще остается средством удовлетворения потребностей его тела, и когда что-то случается, он автоматически прибегает к нему.

Односторонний ребенок

Если ребенок предпочитает одну грудь другой или сосет только любимую грудь, не расстраивайтесь. Ребенок быстро усваивает, какая грудь «лучше работает» и остается с этой стороны. Дети обычно хорошо растут и при кормлении только одной грудью. Так бывает с близнецами. В течение нескольких

месяцев вы можете чувствовать, что одна грудь ниже другой, но в любом случае ваше тело после рождения ребенка никогда не останется таким, каким было до рождения ребенка.

Приверженный к груди

Наконец, чтобы сделать жизнь семьи, в которой есть грудной ребенок, еще более сложной, есть дети, отказывающиеся от бутылочки. Вы тревожитесь, что же будет, когда вы вернетесь на работу, а маленький любитель изысканной пищи ждет любимое блюдо и отказывается от второсортного. Некоторые дети отказываются от бутылочки (даже с грудным молоком) из рук кормящей матери. Похоже на то, как если бы вы пришли в свой любимый ресторан, сидите за любимым столиком, слушаете приятную музыку, вас обслуживает знакомая официантка - и приносят не то меню. Для ребенка, привыкшего к груди, любое изменение может быть нежелательным. Вы должны испытывать чувство признательности, что ваш ребенок так вам предан!

Мы часто обсуждали эту проблему в нашей прямой радиопередаче «Спрашивайте о вашем ребенке». Однажды позвонил один папа и дал совет, как прикармливать ребенка из бутылочки. «Я полисмен и люблю оставаться с ребенком, когда моя жена на работе. Я снимаю с себя рубашку и позволяю ему прижиматься и ползать по моей волосатой груди. Затем я беру бутылочку, зажимаю ее предплечьем так, как я обычно держу фонарик, когда приходится лавировать в темноте. Я беру ребенка на руки примерно так, как моя жена во время кормления грудью, и ребенок пьет из бутылочки, зажатой между моей грудью и предплечьем. Мы оба в восторге от нашею изобретения». - Возьмите на заметку этот пример отцовской интуиции.

Если вы выполнили все рекомендации по кормлению из бутылочки ребенка, привыкшего к груди, приведенные на с. 300, но ребенок все же отказывается принять бутылочку, не напрягайтесь, существуют и другие методы. Попытайтесь кормить вашего малыша из пластикового сосуда малого диаметра, например, из стакана для сока, или стаканчика для приема лекарства, или мягкой чашки с ободком. Придавая чашке изгиб, приближающийся к изгибу губ ребенка, можно сделать ее привлекательнее для ребенка, она может заинтересовать больше, чем сосок. Вливайте молоко в рот ребенка маленькими порциями, ждите, когда он проглотит. Сначала часть молока будет проливаться, пока ребенок не научится координировать движения. Будьте терпеливы, позволяйте ребенку тянуть молоко так, как он привык это делать при сосании. Не пользуйтесь чашками с носиком. (Дополнительные рекомендации о том, как давать ребенку бутылочку см. на с. 222.)

К счастью, все фокусы, выкидываемые детьми во время кормления, скоро проходят. Дети растут и развиваются, и вскоре вы оказываетесь лицом к лицу с новыми проблемами. Но таковы уж дети.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОСОБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

Грудное вскармливание имеет еще большее значение для детей, требующих особого ухода, так же как и для их родителей. Кормление грудью обеспечивает более высокий уровень гормонов «материнства», способствующих развитию интуиции в общении с ребенком, готовности идти навстречу всем его потребностям. Преимущества грудного кормления физического, физиологического и медицинского характера для этих детей еще более значимы. За 25 лет медицинской практики мы не раз наблюдали явление, которое назвали бы «принцип соответствия уровню потребностей». Ребенку нужен особый уход. - Родители делают все возможное, чтобы обеспечить его потребности, и постепенно у них вырабатывается повышенная интуиция и чувствительность, позволяющая удовлетворять нужды ребенка. Рассмотрим наиболее распространенные ситуации, когда в ответ на особые потребности ребенка вырабатывается особое поведение родителей.

Сексуальные ощущения во время кормления грудью

Гормоны, участвующие в образовании молока и формировании материнских чувств (пролактин и окситоцин), оказывают влияние на женскую сексуальность. Они способствуют расслаблению, возникновению чувства удовольствия и помогают маме быть в непрерывной связи с ребенком. Кормление грудью должно приносить радость. Человечество не смогло бы выжить, если бы кормление грудью не было связано с удовольствием.

Некоторых женщин тревожит сила чувств, которые они испытывают в то время, когда ребенок сосет грудь. Особенно их беспокоит это, когда ребенок подрастает, они спрашивают, нормально ли это? Да, конечно! Вот что говорится по этому поводу в материалах Международной лиги кормящих матерей: «Женщины испытывают физические чувства во время кормления грудью. В зависимости от времени и обстоятельств эти чувства можно интерпретировать по-разному: как физическое влечение, переполняющее чувство удовлетворения или чувства теплоты и любви к ребенку. Все это нормальные составляющие отношения женщины к своему ребенку».

Дети, появившиеся на свет в результате кесарева сечения

После кесарева сечения кормящая мать несет двойную нагрузку: она должна вылечиться и заботиться о ребенке. Вот что

можно делать в такой ситуации:

- Попросите консультирующего вас специалиста по грудному вскармливанию показать, какую позу вы должны принимать лежа на боку и как держать ребенка во время кормления грудью. При правильно выбранной позе ребенок не будет беспокоить больное место.

(Описание поз кормящей матери см. нас. 147148.)

- Вашему мужу нужно понаблюдать, как медицинские работники помогают вам принять нужную позу и правильно приложить ребенка к груди с тем, чтобы он мог помочь вам, когда вы вернетесь домой. Попросите специалистов проинструктировать папу, как отвести челюсть ребенка вниз и поправить завернувшуюся губу, потому что вам может быть трудно изгибаться и смотреть, правильно ли ребенок взял грудь.

- Принимайте лекарства, снимающие боль, которая подавляет выработку молока и мешает его прибыванию. Лекарства, обычно назначаемые для снятия болей после хирургического вмешательства, не представляют опасности для ребенка, так как почти не переходят в молоко.

- Если послеоперационные осложнения не позволяют вам кормить ребенка грудью в течение 12 дней, отец или медсестра могут кормить его смесью, но не из бутылочки. Лучше использовать шприц или приспособление для кормления через питательные трубочки или кормить с помощью пальца (объяснение этой техники кормления дано на с. 176177), так как сосание из бутылочки может помешать ребенку впоследствии правильно научиться брать грудь. Если вам не приносят ребенка, необходимо как можно скорее начать пользоваться молокоотсосами, чтобы ребенок мог получить молозиво.

- Вам по возможности нужно скорее воссоединиться с ребенком. Так как после операции кесарева сечения мамам нужен покой, обычно детей держат отдельно. Мы все же советуем помещать ребенка вместе с мамой, если кто-нибудь может быть рядом и помочь в уходе за ребенком.

- Будьте терпеливы. После операции для осваивания науки успешного кормления грудью вам понадобится больше времени, поддержки и настойчивости. Часть энергии, которую в других обстоятельствах вы могли бы употребить на скорейшее достижение успеха в кормлении грудью, вам придется затратить на собственное лечение. В конце концов вы наладите кормление, но не так легко и быстро. (См. раздел о создании неразрывной связи с ребенком после кесарева сечения на с. 54.)

Недоношенный ребенок

Недоношенным детям требуются специальный уход, хорошее

питание и комфорт. Вот случай, когда кормящие мамы особенно выигрывают. Последние достижения в выхаживании новорожденных повышают ваши шансы возвратиться домой со здоровеньким ребенком, но они же, спасая ребенка, удаляют от него маму. Вам нужно стать одним из членов бригады медицинской помощи.

Под моим наблюдением в больнице находились Сью и ее недоношенный сын Джонатан. Большую часть дня она проводила у боксика, в который был помещен ее ребенок. Так как Сью все время была активным свидетелем развития ребенка, она воскликнула: «Это похоже на то, как если бы матка оказалась снаружи, и я могу видеть, как он растет».

Супермолоко!

У недоношенного ребенка потребность в молоке матери еще больше. Ему нужно больше белков и калорий для ускоренного роста. Исследователи обнаружили, что молоко матерей, родивших раньше срока, содержит больше белков и оно калорийнее - яркое свидетельство того, как меняется молоко матери, обеспечивая выживание ребенку. Супермолоко для ребенка, появившегося на свет раньше времени, - это восхищает!

Раньше детей, помещенных в боксы для интенсивного ухода, было принято не кормить грудью, пока они не наберутся сил. Новые исследования показали, что недоношенному ребенку легче сосать грудь, чем бутылочку, поскольку способность сосать грудь предшествует способности питаться из бутылочки. Исследователи обнаружили, что во время кормления грудью ребенок сосет и глотает в ритме, требующем меньше затрат энергии, чем при менее равномерном сосании из бутылочки; дети, сосущие грудь, лучше растут, у них реже наблюдается остановка дыхания, они меньше устают, чем при кормлении из бутылочки. Полезнее не только грудное молоко, но и то, как оно потребляется.

Что может сделать мама

Чтобы вы могли уяснить вашу огромную роль в выхаживании вашего недоношенного ребенка, давайте посмотрим, в чем состоит обычный уход за недоношенным малышом, у которого стабильное дыхание, но которому необходимо набрать жировую прослойку. Вот что можно делать.

Метод кенгуру. Одну из возможностей кормящей матери оказать своему ребенку медицинскую помощь предоставляет новшество, которое можно назвать методом кенгуру, так как этот метод обеспечивает возможность облегчить кормление подобно тому, как кенгуру в своей сумке выкармливает своего недоношенного детеныша. Исследование, выполненное доктором Джиной Кранстон Андерсон в университете штата Флорида,

показало, что недоношенные дети при использовании этого метода быстрее набирают вес, у них реже бывают остановки дыхания, и продолжительность их пребывания в больнице уменьшается.

Используя специальное приспособление - перевязь, мама носит завернутого в пеленки ребенка у груди. Тело матери и теплые одеяльца обеспечивают столь необходимое ему тепло. Из-за недостаточной жировой прослойки такие дети часто мерзнут. Близость материнской груди побуждает ребенка кормиться, как только это потребует его маленький желудок, - система, получившая название «саморегулируемого кормления». Неотлучно находитесь у бокса, в который помещен ребенок, сидите в кресле-качалке и держите завернутою в пеленки ребенка у своей груди. Рели ребенок не подсоединен к каким-нибудь медицинским приборам, носите его, расхаживая по помещению. Ритмичное хождение еще больше, чем сидение с ребенком в кресле-качалке, помогает ему дышать регулярно, потому что именно такая обстановка окружала его до рождения. (См. описание вестибулярной системы на с. - 309.) Ребенок, за которым ухаживают по методу кенгуру, меньше плачет. - Дети, которые много плачут, хуже растут, так как при сильном плаче расходуется много кислорода и энергии.

Если вы кормите ребенка грудью, ухаживаете за ним по методу кенгуру, держите на руках, сидите с ним в кресле-качалке, носите его - он будет меньше плакать и быстрее расти.

Метод кенгуру многое дает не только ребенку, но и маме. Близость ребенка, примостившегося на груди, стимулирует выработку гормонов, вызывающих усиление материнских чувств и образование молока. Матери, привлеченные к уходу за ребенком по методу кенгуру, более склонны кормить ребенка грудью, у них больше молока, и они дольше кормят грудью. Они очень привязаны к своим крошечным детям, более уверены в своих силах сделать для ребенка все возможное и чувствуют себя активными членами бригады медицинских работников отделения интенсивного ухода за новорожденным.

Специалисты по новорожденным считают, что одной из основных причин, определяющих эффективность ухода по методу кенгуру, является то, что мамы задают ритм дыхания недоношенным младенцам, и поэтому дети лучше развиваются. У недоношенных детей часто наблюдаются остановки дыхания, замедляющие их рост, и именно они зачастую служат причиной длительного пребывания в больнице. Вряд ли вы когда-нибудь думали о себе как о приборе, обеспечивающем дыхание, но картина именно такова: ребенок уютно располагается на вашей груди, его ушко находится у вашего сердца. Вы ритмично дышите, ваше сердце ритмично работает, и ребенок воспринимает это. Ритм вашего дыхания, биение вашего сердца, ваш голос, который ребенок привык слышать еще до рождения, и даже поток теплого

воздуха из вашего носа, попадающий на головку ребенка при каждом выдохе, задают ритм дыхания, как бы напоминая ему о необходимости дышать. Ребенок, неразрывно связанный с родителями, дышит вместе с ними.

Откачивайте молоко. Возьмите напрокат электрический молокоотсос и начните откачивать молоко как можно быстрее. Запасайте его и начинайте давать, как только это можно будет сделать по медицинским показаниям. - Кормите малыша тем способом, который лучше подойдет.

Обращайтесь за помощью. Обратитесь к специалисту по грудному вскармливанию, который обучит вас тому, как действовать, чтобы недоношенному ребенку легче было взять грудь и правильно сосать.

Постарайтесь не пользоваться бутылочкой. Вместо бутылочки используйте устройство для дополнительного питания и метод, заключающийся в применении шприца одновременно с сосанием пальца (см. описание на с. 176). Некоторые недоношенные дети легко переходят от бутылочки к груди и не путают сосок с соской. Другие же после бутылочки неправильно берут грудь, поэтому по возможности старайтесь ею не пользоваться. Когда ребенок окрепнет, переходите к полноценному грудному кормлению, минуя стадию бутылочки, или сочетайте грудное кормление и бутылочку - в зависимости от того, что окажется лучше для ребенка и мамы.

Пожалуйста, хватит. Я устал!

Важно не переутомлять недоношенного или больного ребенка слишком настойчивым и обязательным кормлением. Может оказаться, что затрачиваемая им энергия превысит получаемую от кормления и он будет слишком медленно расти и развиваться. Следите за подаваемыми ребенком сигналами (беспокойство во время кормления, засыпание), показывающими, что он достаточно пососал. Уберите ребенка от груди, но будьте готовы снова покормить его через пару часов.

Используйте более легкий для ребенка способ взять грудь. Вместо способа, описанного на с. 144, используйте описанный ниже. Поставьте пальцы в форме буквы С (большой палец наверху, два других - ниже соска), придайте околососковому кружку чашеобразную форму. Сдавите грудь, движениями соска заставьте ребенка широко открыть рот и постепенно засуньте околососковый кружок в рот малышу.

Забудьте про часы. Кормление по часам приносит мало пользы доношенному ребенку и никакой - недоношенному. Недоношенный ребенок сосет слабо, медленно, быстро устает и часто засыпает во время кормления. (Это относится и к

кормлению из бутылочки.) Недоношенные дети легко устают, у них маленькие животики, им надо больше калорий, чтобы догнать в развитии доношенных сверстников. Поэтому они нуждаются в непродолжительных, частых кормлениях. Для них типичны нерегулярные циклы сна и бодрствования, поэтому мамы должны приспособиться кормить их так, чтобы они получали больше молока, меньше уставая.

Больной или госпитализированный ребенок.

Кормление грудью – хорошее лекарство. Мама не только кормит ребенка, обеспечивая его питание, но и является ценным помощником медицинского персонала, если ребенок болен или госпитализирован. Когда мой пациент попадает в больницу, я всегда стараюсь привлечь к уходу за ним его родителей. Я заметил, что дети быстрее выздоравливают в этом случае, а родители принимают непосредственное участие в оказании медицинской помощи. Чем больше они вовлечены в уход за ребенком, тем лучше понимают его состояние и знают, как ему помочь.

Грудное кормление чрезвычайно ценно для младенцев, госпитализированных из-за проблем с дыханием, например крупа или бронхита. В этом случае чем больше беспокоится ребенок, тем труднее ему дышать. Когда ребенок успокаивается, его дыхание улучшается. В связи в этим я вспоминаю историю годовалого Тони и его кормящей мамы Синди. Однажды рано утром Тони проснулся от лающего кашля. Я госпитализировал его с диагнозом круп, но, несмотря на лечение, его состояние ухудшалось. Тони попал в порочный круг - чем труднее ему дышалось, тем беспокойнее он делался, а это еще больше затрудняло дыхание. Я сказал Синди, что, пока Тони не расслабится, его состояние будет усугубляться, и нам придется делать трахеотомию (вскрыть трахею ниже воспалившихся голосовых связок, чтобы ребенок мог получать больше воздуха). Синди, не задумываясь, выпалила: «Я его успокою». И она смогла это сделать! Она давала ему грудь через отверстие в кислородной палатке, говорила нежные слова ободрения. Тони слушал, смотрел и сосал. Он сразу успокоился и стал лучше дышать. С меня спало напряжение, мама тоже успокоилась, а вместе с нами успокоился и хирург, ожидавший с подготовленными инструментами. Тони получил самую лучшую утешительницу.

Во время болезни дети часто как бы регрессируют в своем развитии, возвращаясь к самым примитивным и давно знакомым способам самоутешения, - они сосут свой палец, сворачиваются клубочком, как в утробе матери. - Грудное кормление во время болезни уменьшает беспокойство, связанное с пребыванием в

больнице; ребенок сосет, ему удобно и приятно, он находится в обстановке, к которой привык, которую он любит и ко горой доверяет.

Грудное кормление также очень много значит для детей, страдающих поносом в результате воспалительных процессов в кишечнике (гастроэнтерит). - Такие малыши не всегда могут переносить готовые смеси, но хорошо усваивают грудное молоко. В нашей практике мы не раз были свидетелями того, как малыши, страдающие гастроэнтеритом, продолжали сосать грудь и понос при этом не усиливался, не было обезвоживания организма, тогда как их товарищи по несчастью, которых кормили смесями, часто попадали в больницу из-за обезвоживания организма и нуждались во внутривенном питании. - Молоко матери дает и другие преимущества. И сам акт сосания очень успокаивающе действует на ребенка, который не понимает, почему ему так плохо.

Грудное кормление помогает сердцу

Дети с врожденными пороками сердца страдают от одной из двух вещей: или к их легким поступает слишком много крови, и сердце не справляется с нагрузкой, или же к легким поступает слишком мало крови, что вызывает цианоз (посинение); детей с таким пороком называют синюшными. И в том, и в другом случае дети быстро устают во время кормления и медленнее растут. Было время, когда ошибочно считали, что этих детей не надо кормить грудью, что грудное кормление их слишком утомляет. Исследования доказали противоположное. Эти дети на самом деле тратят меньше энергии и лучше дышат во время кормления грудью, а не из бутылочки. Грудное молоко содержит меньше солей, чем смеси, а это лучше для детей с пороками сердца.

Рекомендации, которые мы давали по грудному кормлению недоношенных детей, можно отнести и к детям с пороками сердца: кормить понемногу и часто, в случае необходимости использовать устройство для дополнительного питания и, главное, проявлять много терпения.

Дети с синдромом Дауна

Наш седьмой сын, Стивен, родился с синдромом Дауна. Марта, как специалист по грудному вскармливанию, медсестра и мать, и я, как педиатр и отец, мы оба с самого начала хотели сделать все возможное для ребенка. - Мы продумали, с какими проблемами можем столкнуться по медицинским показаниям. Хотя, конечно, панацеи не существует, трудное молоко может помочь в следующих ситуациях:

- Дети с синдромом Дауна легко простужаются, особенно часто у них болят уши; грудное молоко повышает иммунитет.

- Дети с синдромом Дауна подвержены кишечным

инфекциям, грудное молоко способствует размножению в кишечнике полезных бактерий, а это облегчает течение болезни.

- Дети с синдромом Дауна часто страдают запорами; грудное молоко оказывает послабляющее действие.

- У детей с синдромом Дауна часто не все в порядке с сердцем; грудное молоко содержит меньше солей и более физиологично.

- Дети с синдромом Дауна часто вяло сосут; грудному кормлению свойствен ритм, облегчающий сосание.

- Дети с синдромом Дауна отстают в умственном развитии и развитии моторики; грудное молоко - хорошая пища для развития мозга, оно способствует развитию навыков при еде и стуле.

Мы многого не знаем о синдроме Дауна; молоко содержит множество ценных пищевых веществ, значение которых еще не оценено. У нас был особый ребенок, который нуждался в особом внимании родителей. После рождения Стивена мы поддерживали друг друга и твердо решили, что ребенок с самого начала должен быть на грудном вскармливании.

Как правило, дети с синдромом Дауна - гипотоники, слабо сосут, им нужно помогать, обучать, нужно терпение и еще раз терпение, пока мама и ребенок не поймут друг друга. Только в возрасте около двух недель Стив открыл глаза и стал более восприимчив к грудному кормлению. До этого Марта чего только не придумывала, чтобы он взял грудь. Это было очень трудное для нас время, так как мы боялись, что грудное кормление никогда не наладится как следует. Марта должна была каждый раз проявлять инициативу в начале кормления. Все наши другие дети были требовательными едоками. Но если бы мы ждали, пока Стив начнет просить пищу, он вообще бы не прибавлял в весе. Ему никогда не хотелось есть.

В течение следующих двух недель Марта откачивала молоко несколько раз в день и с помощью шприца и пальца скармливала Стивену примерно 30 мл до начала кормления для тренировки. Я был удивлен, увидев, как быстро он наверстывал упущенное - в некоторые дни он прибавлял почти по 60 г.

Хотя большинство детей с синдромом Дауна вначале с трудом начинают сосать грудь, их нужно обучать, но в конце концов они постепенно вполне осваивают эту науку. Преимущества, обеспечиваемые кормлением грудью, оправдывают затраченные усилия. Проконсультируйтесь у специалиста по грудному вскармливанию, имеющему опыт работы с детьми с синдромом Дауна.

Все, что мы предлагали родителям для создания неразрывной связи с детьми, особенно важно для детей с особыми

потребностями. Мы обнаружили, что совместный сон, грудное кормление, ношение ребенка помогают нам быть в постоянном контакте с ребенком. Мы связались с группой поддержки, которая помогла нам с большим вниманием отнестись к нашему ребенку. Когда он начал набирать вес и хорошо сосать, мы решили, что пора перестать беспокоиться о нем и начать получать радость от общения с ним. Марта до сих пор помнит день, когда она обнаружила, что ребенок реагирует на обращенные к нему слова - горестное чувство мешало Марте обращаться к нему гак, как она это делала обычно. Лучше было наблюдать, как во многих отношениях он вел себя подобно другим нашим детям, чем фокусировать внимание на различиях и особенностях. Теперь мы не можем представить себе жизни без Стивена. И мы говорим вместе с Крисом Берком, телевизионной звездой, снимавшимся в серии «Жизнь продолжается». «Вверх с синдромом Дауна: «Наш мир стал лучше благодаря Стивену. Он научил нас ценить каждую личность, невзирая на ее недостатки».

Ребенок с расщелиной губы или неба

Дети с незаращенной губой или небом требуют большей отдачи от кормящей матери, но польза, которую приносит грудное кормление, оправдывает вложенный труд. У этих детей легко инфицируются уши, потому что молоко через расщелину по евстахиевым трубам попадает в среднее ухо. Чужеродные белки из смесей раздражают эти проходы. Тог факт, что у детей, сосущих грудь, бывают инфицированы уши, делает грудное молоко лекарственным средством для них Расщелина в небе мешает детям эффективно сжимать околососковый кружок, кроме того, молоко, попадая в расщелину, затрудняет сглатывание. Расщелина в губе мешает ребенку плотно присосаться к околососковому кружку.

По крайней мере на второй день после рождения вам понадобится помощь консультанта по грудному вскармливанию, специализирующегося на грудном вскармливании детей с подобным дефектом. Пока ребенок учится правильно сосать грудь, необходимо подкармливать его дополнительно сцеженным грудным молоком, используя шприц или приспособление для подкармливания, так как дети вначале не способны эффективно высасывать молоко из груди. Специалисты отметили, что сосание - только часть действий, позволяющих получать молоко из груди. Молоко извлекается координированными действиями всего ротового аппарата. Специалист по грудному вскармливанию научит вашего ребенка, как заставить все компоненты ротового аппарата функционировать насколько возможно правильно, как создавать плотное присасывание в месте, где проходит

расщелина. Ваш консультант должен иметь опыт работы с такими детьми. Так как хирургическое вмешательство исправит форму губы или неба (обычно операцию делают в возрасте от 9 до 18 месяцев), вам нужно только продержаться ранние месяцы, пока не будет произведена операция.

Приемный ребенок

Если есть желание, найдется и способ его осуществления. Да, вы можете кормить грудью приемного ребенка; потребуется много настойчивости, несколько специальных приспособлений и помощь специалиста по грудному вскармливанию. Когда мы писали эту книгу, Марта кормила грудью нашу приемную дочь, Лорен. Мы консультировались у многих матерей, которые успешно кормили грудью своих приемных детей, используя метод стимулированной лактации. Вот что нужно предпринять в этом случае:

- Обратитесь за советом и поддержкой к мамам, успешно кормившим грудью приемных детей. Вы можете найти их через консультанта по грудному вскармливанию, педиатра или Лигу кормящих матерей.

- Проконсультируйтесь у специалиста по лактации, как только услышите, что вы сможете взять ребенка. Идеально, если вы сделаете это еще до его рождения. Желательно за месяц до рождения приготовить все необходимое.

- Вот что вам понадобится: возьмите напрокат электрический молокоотсос, лучше с системой для одновременного отсасывания молока из обеих грудей, и воспроизводите сосание с помощью молокоотсоса столько раз в день, сколько вы собираетесь кормить новорожденного - каждые 23 часа.

Ваш консультант покажет вам, как пользоваться молокоотсосом, и выработает график. Вам также понадобится приспособление для дополнительного кормления, описание которого дано на с. 176. У вас могут начать вытекать капли прозрачной или непрозрачной жидкости, а затем небольшое количество молока еще до появления ребенка, особенно если раньше или недавно вы кормили грудью. Лактация - явление очень индивидуальное, оно зависит от уровня гормонов, ответственных за выработку молока.

- Выберите педиатра, который имел опыт работы с мамами, кормившими грудью приемных детей.

- Если представится возможность, постарайтесь присутствовать при родах, чтобы ребенок мог вступить с вами в контакт. В этом случае ребенок сразу узнает, чей он.

Вы, мама ребенка, должны первая покормить его. (На с. 420 вы найдете описание того, как это можно сделать в больничных

условиях.)

- Пока ребенок находится в больнице, постарайтесь присутствовать при возможно большем числе кормлений. С помощью консультирующего вас специалиста по лактации начните кормить ребенка смесью у своей груди, используя приспособление для дополнительного кормления. Если вам не удается присутствовать при всех кормлениях (а это редко кому удается), проинструктируйте сестер, чтобы они использовали кормление из шприца вместе с сосанием пальца или приспособление для дополнительного кормления вместе с пальцем (см. с. 159). Избегайте кормить ребенка из бутылочки в первые дни и недели, пока он не научится кормиться у вашей груди. Описанный метод кормления отнимает не больше времени, чем кормление из бутылочки.

- Помните, что выработку молока стимулирует частое сосание. Частое сосание у вашей груди заставляет включаться вашу собственную систему выработки молока. У большинства мам немного молока начинает появляться за 34 недели. В добавление к откачиванию и использованию приспособления для дополнительного кормления как можно больше носите ребенка, спите вместе с ним, делайте ему массаж. Все это позволит вам быть ближе к ребенку и также способствует увеличению количества молока.

- Не концентрируйте внимание на том, как скоро у вас появится свое молоко и сколько его будет. Даже после того, как у вас появится молоко, не задавайтесь целью увеличить его количество до намеченного; количество вырабатываемого молока не является основной целью. Тесная связь с ребенком во время кормления грудью - вот основное преимущество грудного кормления приемного ребенка.

Грудное вскармливание - идеальный способ кормления приемного ребенка, но оно многое дает и маме. Сосание у вашей груди стимулирует выработку гормонов, вызывающих материнские чувства, вы больше привязываетесь к ребенку. При кормлении грудью приемного ребенка вы обеспечиваете наилучшее начало ему, а он - вам.

Близнецы (тройни)

Двойное вложение, двойной возврат. Вот что нужно делать при грудном вскармливании близнецов.

Готовьтесь заранее. В последние недели беременности поговорите с другими мамами, у которых растут близнецы. Найти их можно через местное отделение Лиги матерей близнецов (см. дополнительную информацию на с. 141 и 423). Посетите собрания Лиги до рождения детей, чтобы познакомиться с

людьми, которые смогут помочь вам. Получите консультацию у специалиста по лактации, имеющего опыт помощи матерям, вскармливающим более одного ребенка, в течение 12 дней после родов, чтобы с самого начала научиться правильно кормить их грудью.

Правильное начало. Основные проблемы при грудном вскармливании близнецов связаны с тем, что близнецы часто бывают недоношенными, много спят и в течение 12 недель плохо сосут. С помощью специалиста по грудному вскармливанию научитесь правильным позам при кормлении грудью и тому, как давать грудь, иначе ваши соски окажутся поврежденными и у вас не будет достаточного количества молока. Правильные позы и техника кормления очень важны при кормлении одного ребенка, но вдвое важнее, если у вас близнецы.

Кормите детей сначала по одному, а затем вместе. В первую неделю большинству мам легче кормить детей по отдельности, тогда они могут уделить больше внимания обучению правильно брать грудь. Когда оба ребенка научатся сосать правильно, вам будет легче кормить их одновременно, особенно если они имеют сходные темпераменты и сосут одинаково. Чтобы каждому из детей уделить особое внимание, кормите большее число раз одновременно, но 12 раза в день - по отдельности, особенно если один из близнецов голоден, а другой спит. Одновременно кормление работает лучше, если дети спят в одно и то же время. Как показали исследования, одновременное кормление повышает выработку гормона пролактина.

Большинство близнецов имеют сходный вес и примерно одинаковую потребность в еде, но иногда один из них лишает другого плацентарного питания; в этом случае один из них имеет явные признаки недостаточного питания. - Этот ребенок, во всей вероятности, нуждается в более частом кормлении, чтобы догнать в росте и развитии. Иногда один близнец требует особого ухода, тогда как со вторым легче, или же один голоднее другого. Выбирая время кормления, вы должны ориентироваться на него. Когда вы собираетесь кормить более голодного ребенка, периодически будите второго, чтобы у вас получалось по крайней мере несколько одновременных кормлений в течение дня. В противном случае окажется, что вы всегда кормите то одного, то другого.

- Если вы кормите детей сидя не в кровати, используйте скамеечку для ног, чтобы поднять колени, тогда вам будет удобнее держать детей. Поза «двойного захвата» позволяет вам контролировать движения головок детей, если один из них или оба имеют привычку откидывать головку назад во время

кормления (описание позы захвата см. на с. 145). Когда вы кормите в этой позе, обеспечьте ее устойчивость множеством подушек или купите подушку, специально предназначенную для этой цели.

- Чтобы кормить в позе «скрещенная колыбелька», возьмите одного ребенка и пристройте его у груди в позе «колыбелька», затем возьмите другого, приложите его к другой груди так, чтобы их головки были далеко друг от друга, а ноги лежали крест-накрест. Вам опять-таки понадобится много подушек для поддержки.

- Можно удерживать близнецов параллельно друг другу, один ребенок при этом приложен к груди в позе «колыбелька», а другой - в позе «зажим» так, что их туловища оказываются параллельными друг другу. Первый ребенок лежит на вашей руке, поддерживаемой подушкой, а в горой - на подушке, и вы другой рукой поддерживаете его затылок.

Отец в роли второй мамы. Папе следует стать участником грудного кормления в любом случае, но с близнецами это совершенно необходимо. В заботах о близнецах роли мамы и папы не слишком отличаются. Действительно, только мама вырабатывает молоко, но папа может делать все остальное. - Большинство кормящих матерей очень устают. Среди мам, которых мы консультируем, успешно кормили грудью близнецов те, которые сумели стать распорядительницами и, сидя в кресле, давали задания членам семьи и друзьям, выразившим желание помочь в этой ситуации. Папе можно доверить кормление из приспособления для дополнительного подкармливания, он может подавать детей маме для кормления (особенно ночью), взять на себя дела по ведению домашнего хозяйства. Один отец близнецов, с которым мы встретились в нашей практике, гордо описывал то, как они с женой совместно ухаживают за детьми: «У наших детей две мамы; жена - это молочная мама, а я - волосатая мама». Грудное кормление близнецов требует вдвое больше настойчивости и вдвое большего чувства юмора. (Дополнительные сведения об уходе за близнецами см. в главе 18.)

Кормление грудью во время беременности

Да, вы можете продолжать кормить во время беременности. Матерей часто предупреждают о том, чтобы они не делали этого. И вот по какой причине. - Кормление грудью приводит к выработке гормона окситоцина, который теоретически может стимулировать сокращение матки и вызвать самопроизвольный аборт. Мы говорили со многими экспертами, хорошо знающими работу гормональной системы, и вот что мы узнали: матка не

восприимчива к воздействию окситоцина до 24-недельного срока. И при здоровых матке и шейке матки окситоцин не может вызвать сокращения достаточной силы, если только беременность уже не заканчивается. Многие женщины продолжают кормить грудью в течение какого-то времени или на протяжении всей беременности без всякого вреда для себя или будущего ребенка. Однако если у вас были самопроизвольные аборты, или во время кормления грудью вы замечаете необычные сокращения матки, или же ваш врач советует вам прекратить кормить грудью в связи с индивидуальными особенностями протекания родов, разумно сделать это. Если есть опасность преждевременных родов, начиная примерно с 20-й недели беременности, необходимо избегать любого стимулирования сосков (нельзя даже подставлять их под душ) и оргазма, потому что в это время активируются рецепторы окситоцина в матке.

В это время ваши соски могут стать очень чувствительными, затрудняя кормление. Попробуйте уговорить старшего ребенка или попросите мужа носить и отвлекать грудного малыша, чтобы уменьшить число и продолжительность кормлений до уровня, который вы можете выдержать. Вам могут помочь некоторые наши советы по отнятию ребенка от груди, которые мы приводим в следующем разделе. В последние 3 месяца беременности или даже раньше может измениться вкус грудного молока, а в середине срока его количество уменьшается.

Некоторые мамы прекращают кормление ребенка во время беременности, когда не только грудь, но и ум подсказывает им, что пришло время отнять ребенка от груди. Как и многое другое в родительской профессии, если один прием не срабатывает, пробуйте что-нибудь еще. Обычно время прекращения кормления совпадает с временем, когда в любом случае начинающего ходить ребенка отнимают от груди (хотя есть мамы, которые хотят продолжать кормление грудью, и есть дети, с особой потребностью в кормлении грудью), но некоторые женщины продолжают кормить грудью во время беременности.

Из дневника Марты: «Однажды, когда я была беременна Эрин, наша требующая особой заботы дочь Хэйден заявила: «Я больше не люблю молоко. Я подожду, пока родится ребеночек, молоко снова станет хорошим, тогда я буду им кормить малыша». Когда я кормила грудью Эрин и была беременна Мэтью, я спросила Хэйден: «Почему ты хочешь кормить малыша? У тебя ведь нет молока, правда?» Она ответила с широкой улыбкой на лице: «Мне все равно». - Конечно, она хотела чего-то такого, что не измеряется в миллилитрах или каплях».

ОТНЯТИЕ ОТ ГРУДИ: КОГДА И КАК

Все хорошее когда-нибудь кончается. Своевременное отнятие от груди - это идеал, а идеал недостижим для многих семей. Тем не менее мы чувствуем себя обязанными показать идеальный случай и затем разные варианты, которые могут иметь место в семьях, отличающихся образом жизни. Нам потребовалось много страниц для описания великолепного общения с ребенком - грудного кормления. Теперь мы опишем, каким может быть лучшее его завершение.

Что действительно значит «отнять от груди»?

«Отнятие» - этот термин не несет отрицательного значения. Отнятие от груди не означает потерю или устранения от взаимосвязи с ребенком, а только переход от одного вида общения к другому. Наши первые трое малышей были отняты от груди до времени. Мы были молоды и многого не знали. - Мы неправильно расшифровывали подаваемые детьми сигналы, не верили в свою интуицию и не поступали так, как другие. Следующим нашим детям мы уже могли дать больше, отсеяв все неверное. В ходе наших открытий мы разобрались с реальным значением и историей понятия «отнятие от груди».

В древних рукописях слово «wean» означает зрелый плод, которому пришло время отрываться от материнского растения. Когда ребенок переставал кормиться грудью, это было радостное событие, и не потому, что мать «окончательно освобождалась от ребенка», а потому, что ребенок заканчивал определенную ступень развития и был способен перейти на следующую. - Ребенок, несвоевременно отнятый от груди, входил в новую фазу развития менее уверенно, слабо подготовленным к выполнению новых требований и менее готовым к ее большей независимости.

Глубокое описание того, что значит отнятие от груди, можно найти у царя Давида: «Я обрел покой и в спокойствии вопрошал свою душу; подобно отнятому от груди матери ребенку, подобно отнятому от груди ребенку моя душа внутри меня». В псалме Давид приравнивает чувство мира и спокойствия к чувствам завершенности отнятого от груди ребенка. В древние времена, а у некоторых народов и сейчас, детей кормили грудью 23 года. - В западных странах привыкли исчислять время кормления месяцами. Мы хотим изменить эту установку.

Когда отнимать от груди

В нашем офисе вывешено изречение «Не рекомендуется рано отнимать ребенка от груди». Если вы смотрите на родительские заботы как на долговременное вложение, почему вы должны уменьшать выгоду? Своевременное отнятие от груди происходит тогда, когда исчезает потребность сосать - между 9 месяцами и 3,5 годами. Специалисты по питанию и врачи советуют кормить

грудью по крайней мере до первого дня рождения ребенка. Многих детей кормят грудью гораздо дольше. Специалисты по питанию и врачи советуют кормить грудью по крайней мере год по той причине, что к этому времени у детей проходит аллергия на пищевые продукты, и они могут хорошо развиваться при другом питании. В целом, если один или оба участника пары мать - дитя готовы к этому, пришло время отнять ребенка от груди.

Отнятие от груди до года

Означает ли отнятие от груди до года, что вы не справились со своими родительскими обязанностями? Нет! Могут существовать обстоятельства, не зависящие от вас, и медицинские показания, требующие досрочного отнятия от груди. Кроме того, некоторые дети развиваются быстрее и готовы перейти на другое питание до года, хотя это бывает нечасто.

Грудное кормление после года

Если вы кормите грудью ребенка, которому уже больше года, у вас может возникнуть беспокойство, не портите ли вы ребенка, не является ли ваше поведение проявлением чувства собственничества, не станет ли ребенок слишком зависимым. Испорченным бывает то (или тот), что остается без внимания - это портит. Любая женщина, много кормившая грудью, заверяет, что грудное кормление не имеет с этим ничего общего. Чувство собственничества предполагает, что ребенку не дают делать то, что ему нужно, потому что вам хочется другого. Теперь о мифе о чрезмерной зависимости. - Будьте готовы услышать от доброжелательного советчика: «Как! Вы еще кормите грудью?» Это замечание свидетельствует о непонимании, что у маленькой личности большие потребности. И опыт, и исследования показали, что длительное грудное кормление не создает зависимости. Напротив. Как мы указывали в главе 1, дети, находящиеся на связи с родителями (это те, которых не отняли от груди преждевременно), на самом деле вырастают более независимыми, легче отделяются от матерей, вступают в новые взаимоотношения с большей уверенностью в себе и легче дисциплинируются.

Если вам странно слышать, что можно кормить грудью в течение нескольких лет, спросите себя: «Кто ужасается при виде 2-летнего ребенка, которого все еще кормят из бутылочки?» У многих детей сохраняется потребность сосать, независимо от того, сосут ли они грудь или смесь из бутылочки. Потребность, которая удовлетворена, исчезает. Неудовлетворенная потребность может сказаться позднее и привести к беде.

Главный хирург выступает за длительное грудное кормление

Доктор Антония Новелло подчеркивает важное значение грудного вскармливания. В ноябрьском выпуске журнала «Paraoe» за 1990 год она пишет: «Материнское молоко - идеальная пища для ребенка, потому что в дополнение к тому, что оно ценный пищевой продукт, оно также содержит лейкоциты и белки, помогающие бороться с желудочно-кишечными инфекциями, инфекциями дыхательных путей и ушей. Американская академия педиатрии указывает, что детей надо кормить грудью до года. (Мне кажется, что повезло тем детям, которых кормят до двух лет.)»

Как отнимать от груди

Американский толковый словарь так определяет слово «wean»: «лишение материнского молока... и замена его другой пищей». Отнятие от груди включает два этапа - лишение и замену. По мере постепенного лишения вашего молока заменяйте его твердой пищей или другим молоком и другими формами кормления, не являющимися чем-то механическим, но окрашенными чувствами. Вот как это можно делать.

При отнятии от груди ребенок должен переходить от одного человека к другому, а не от человека к вещи.

Не надейтесь на пушистого плюшевого мишку или пластмассовые игрушки, которыми вы хотели бы задобрить ребенка, отнимая его от груди. Дети не такие. Когда ребенка начинают отлучать от уютной маминой груди, надо заменять грудное кормление другими формами кормления, связанными с приятными эмоциями. Большую роль в обеспечении комфорта для ребенка начинает играть другое лицо, в идеальном случае это отец.

Отнимайте от груди постепенно

Отнимать от груди надо так, чтобы ребенок не чувствовал себя покинутым. Резкое отлучение от маминой груди и вообще от мамы сразу может вызвать слишком большой стресс, который ребенок не может вынести. Основное правило при отнятии от груди - оно должно быть постепенным. Некоторые мамы специально начинают пропускать кормление в удобное для этого время, например утром, когда можно вместе пойти с ребенком в парк, почитать книгу или поесть что-нибудь вкусное. Другие обнаруживают, что они делают то же самое, не планируя этого заранее. Просто так само получается. Через какое-то время пропуски в кормлении повторяются раз, два или намеренно, или так складывается, и через несколько месяцев оказывается, что они кормят грудью 12 раза, обычно когда ложатся подремать с ребенком или во время ночного сна. (В главе 15 мы рассмотрим, как прекращать грудное кормление в ночное время.)

Отнятие от груди по правилу «не предлагать, не отказывать» подходит, по-видимому, большинству мам и их малышам. Отнятие от груди предполагает, что ребенку дают свободу, но не отталкивают. Избегайте ситуаций, которые вызывали бы у ребенка желание сосать грудь (например, не нужно садиться в знакомое кресло-качалку), но будьте с ребенком, когда вы ему нужны. Совершенно нормально, когда ребенок, уже фактически отнятый от груди и вступивший в другие отношения с окружающими, использует маму как источник эмоциональной подзарядки и пищи. Будьте готовы к возврату к прежним отношениям, если вы видите, что поведение ребенка изменяется в худшую сторону (появляются раздражительность, вспышки гнева, подавленное настроение), не показывая, что вы слишком торопитесь. Во время болезни число кормлений грудью увеличивается, это оказывает успокаивающее действие на ребенка, а также служит источником необходимых ему антител.

Будьте готовы к возвращению к грудному кормлению в прежнем виде

В возрасте между 18 месяцами и 2 годами ребенок может неожиданно вернуться к прежнему усиленному грудному питанию, как в то время, когда он был новорожденным. И вот почему: когда он сталкивается с новыми ситуациями, ему необходимо убедиться, что у него есть поддержка, что все в порядке и он может возобновить освоение неизведанного. Грудное кормление подобно надежному другу в незнакомой толпе, оно помогает ребенку переходить от знакомого к незнакомому, от зависимости к независимости. Трудности возникают, если мама слишком занята, чтобы уделить внимание этим коротким, но частым моментам в жизни ребенка. Ребенок тогда может настаивать на продолжительных, до часа, кормлениях грудью, раз уж он заполучил вас, он не хочет отрываться от знакомого и дорогого ему образа жизни.

Надо уметь сказать «нет»

Некоторые мамы уже начавших ходить детей никак не могут кончить кормить грудью, чувствуя себя в ловушке, без возможности выбраться из нее. - Им кажется, что правило «не предлагать, не отказывать» означает, что они никогда не могут сказать «нет». Существует множество способов сказать «нет» так, чтобы это не звучало как «мама стала бесчувственной», а означало «мама хочет, чтобы мне было хорошо».

Творчески подходите к проблеме отнятия от груди

Если вы хотите дать ребенку возможность самому определить время отнятия от груди, знайте, что может пройти два или три года (и даже больше, если в вашей семье наследственная

аллергия), прежде чем ребенок сам откажется от груди. Хотя это несвойственно нашей культуре, дети, нуждающиеся в нескором отнятии от груди, очень выигрывают. С другой стороны, если вы чувствуете, что пришло время заканчивать грудное кормление (вам неприятно продолжать кормить грудью), вы можете сами проявить инициативу.

Если ваш ребенок не хочет прекращать сосать грудь, вообразите, что с ним происходит. В соответствии с нашей теорией глубоких следов в развитии ребенка развивающаяся память подобна большой незаполненной граммофонной пластинке, опыт оставляет на ней канавки - следы. Грудное кормление, возможно, оставляет один из самых глубоких следов, и поэтому ребенок неоднократно возвращается к нему, пока в память не врежутся другие сильные впечатления. Ваша задача - способствовать появлению других впечатлений со скоростью, которая не была бы слишком быстрой для ребенка и слишком медленной для вас. Одно из правил - ребенок должен быть все время занят. - Ничто не подталкивает к желанию сосать столь сильно, как скука.

И еще, избегайте ситуаций, напоминающих о кормлении грудью. Многие мамы отмечают: «Как только я сажусь в кресло-качалку, он тут как тут». - Ждите, что дольше других продержится кормление, когда вы вместе дремлете или во время ночного сна. У многих подросших детей сохраняется желание сосать грудь, чтобы хорошо заснуть, на втором или третьем году жизни.

Когда один из вас (или оба) готовы отказаться от кормления на ночь как средства засыпания, вы должны найти что-нибудь равноценное. К этому времени у вас уже должен быть ритуал отхождения ко сну, включающий спокойные занятия. Обычные ванна, пижама, кусочек чего-нибудь вкусного и полезного должны сопровождаться чтением специальных книжек (которые можно без конца перечитывать), вы можете с ребенком в перевязи для ношения обойти весь дом, говоря всему и каждому «спокойной ночи», или сделать массаж спинки, сопровождая его пением колыбельной. (См. также наши предложения на с. 361.)

Если малыш весь день был занят, он легче заснет. Нужно использовать весь арсенал, настраивающий на сон: специальные программы телевидения, спокойную расслабляющую музыку, уменьшить освещенность, опустить шторы. - Вместо сказки можно вместе посмотреть классический видеофильм, например про Винни Пуха. В нашем доме любимыми были рассказы о нашем детстве (или мы придумывали истории с любимыми сказочными героями) и покачивание с пением колыбельной и счетом. Главное здесь, что все это может проделывать папа или кто-нибудь другой

из членов семьи, а не мама. И помните, что если ребенок мало времени проводит с отцом, он может отказываться спать, пока не побудет с ним. Поэтому, папы, не старайтесь сократить это время такого нужного общения.

И наконец, отнятие от груди менее болезненно воспринимается, если вы придумываете полноценную замену кормлению грудью, в то время, когда ребенку требуется внимание. Если вы автоматически предлагаете грудь всякий раз, когда ребенок плачет или с ним что-то случилось (потому что это хорошо помогает), ребенку труднее принять что-то еще, когда он подрастет, и вам труднее отказаться от этого, потому что в запасе нет ничего другого. - Сказки, игрушки, игры, песни, прогулки, придумки - вот ваши резервы. - Смотрите на отнятие от груди как на расширение ваших взаимоотношений с ребенком, а не потерю их. Как и всегда, здесь нужно чувство меры. Некоторые мамы так привязываются к ребенку, что все их отношение к нему вращается вокруг грудного кормления. В результате это превращается в единственный вид общения, который знают их дети. Если вы начинаете чувствовать, что интенсивное кормление грудью вас раздражает, уменьшайте его долю и ищите другие подходы к ребенку. По мере того как вы будете включать в ваше взаимодействие больше элементов игры, ваш ребенок постепенно будет находить в этом удовлетворение и предпочтет новый образ жизни.

Наш опыт - наши советы

Жизнь для ребенка - это серия расставаний, расставание с чревом матери, отнятие от вашей груди, расставание с вашей кроватью, переход от дома к школе. Все эти переходные моменты требуют внимания к ребенку, нужно учитывать, сколько ему требуется времени, чтобы перейти на ступень с большей самостоятельностью. Если вы будете торопить события, увеличивается риск того, что мы называем болезнью преждевременного отнятия от груди: вспышки гнева, агрессии, привычная раздражительность, болезненная привязанность к ухаживающим за ним людям, снижение способности к глубоким и тесным взаимоотношениям. Мы изучали долговременные эффекты своевременного отнятия от груди на тысячах детей и обнаружили, что они

- более независимы
- больше тяготеют к людям, а не к вещам
- легче дисциплинируются
- меньше подвержены вспышкам гнева
- излучают доверие

Кормление из бутылочки без риска и с любовью

Представьте себе, что вы участвуете в разработке программы питания младенцев. Вам поручают выбрать лучшую пищу для новорожденных. Вы проводите эксперимент - изучаете историю развития с момента рождения тысячи детей, получавших разную пищу в разных сочетаниях с тем, чтобы определить, какие из них лучше растут. Дети, имеющие лучшие показатели, получали лучшее питание. По окончании эксперимента вы обнаружите, что лучшая пища для детей уже создана. Идеальная пища - женское молоко. В течение веков этот рецепт обеспечивал ребенку оптимальные рост и развитие.

Примерно такую методику используют изготовители смесей для младенцев, пытаясь с разной степенью успеха искусственно воспроизвести женское молоко. Оно является отправной точкой, так как содержит все необходимые ингредиенты - белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, воду - в нужном соотношении.

Эти же ингредиенты присутствуют в смеси для детского питания. Зная пищевую ценность различных смесей, вы можете вместе с врачом подобрать наиболее подходящую вашему ребенку.

НЕДОСТАТКИ СМЕСЕЙ

Ни одна из промышленных смесей никогда не сможет полностью заменить материнское молоко, хотя, если быть справедливым, их изготовители сумели создать относительно безопасную и эффективную пищу для детей. В настоящее время смеси, без сомнения, лучше и безопасней, чем раньше. Однако вызывают беспокойство следующие моменты:

- Смеси стали использовать относительно недавно - приблизительно последние 50 лет. Грудное же молоко использовалось тысячи лет, поэтому мы можем рассматривать питание смесями как экспериментальное.

- Каковы отдаленные последствия кормления детей смесями? Отразится ли впоследствии на взрослых то, что в детстве их кормили смесями, содержащими много солей, мало холестерина, неизменное количество калорий, избыток ненужных веществ и не имеющими иммунологических свойств? У нас нет ответа.

- Обеспечивает ли смесь все необходимое младенцам? Дети, которых кормят смесями, нормально растут, но вопрос заключается не только в том, растут ли они, а все ли необходимое они получают.

Мы говорим не о росте, а о том, что на ступень выше - росте и развитии с использованием всех возможностей Это вопрос, на который еще нет и, возможно, не будет ответа. Эксперимент продолжается

Если вы посмотрите на полки с детскими смесями в супермаркете, то заметите, что при общей похожести состав пищевых веществ несколько отличен. Если существует «правильная» смесь, тогда все смеси должны быть одинаковыми. Можно ли сделать вывод, что в настоящее время еще нет идеальной смеси? И в этом случае можно сказать, что еще идет эксперимент.

- Смеси имеют постоянный состав Они не изменяются с изменением потребностей, состояния или индивидуальных особенностей роста ребенка. - Единственное, что можно менять при кормлении смесями, - это количество еды.

Смесь нельзя изготовить по заказу, каждый раз другую, и вряд ли это когда-нибудь станет возможным.

- В смеси, в отличие от грудного молока, нет живых лейкоцитов, иммунных и защитных веществ, пищеварительных ферментов. Смесь обеспечивает рост, но не защищает.

- Биологическая ценность питательных веществ смеси меньше, чем женского молока, младенцам приходится тратить энергию на выведение ненужных веществ.

Вызывают озабоченность и специальные составы, например, смеси без лактозы (о которых еще пойдет речь впереди), или смеси, не содержащие холестерина (на с 134 и 251 объясняется, почему холестерин необходим детям). Но в целом нас беспокоит, что, создавая смеси, мы делаем то, чем о не знаем.

ВЫБОР СМЕСИ

Раньше родители при выборе смеси полагались только на советы врача. Считалось неэтичным рекламировать смеси, обращаясь непосредственно к родителям. Недавно это правило было нарушено несколько фирм, производящих смеси, начали рекламировать их, обращаясь к широкому кругу потребителей. Американская академия педиатрии осудила такую практику, и мы поддерживаем их точку зрения. Как и в других случаях, когда вам нужен медицинский совет, прежде чем выбрать смесь, проконсультируйтесь со своим врачом.

Вам могут предложить несколько смесей на выбор. Начните со смеси на основе молока. Купите по одному пакету каждой. Сначала попробуйте их сами, чтобы выбрать наиболее вкусную, на ваш взгляд, а затем дайте ребенку и посмотрите, совпадают ли ваши вкусы.

Виды смесей

Промышленность выпускает смеси трех видов:

- в порошке, с указанием, сколько нужно добавлять воды

- жидкие концентрированные смеси, которые наполовину разводят водой

- готовые к употреблению жидкие смеси, которые можно сразу наливать в бутылочку

Смеси в порошке самые дешевые, и для их приготовления требуется больше времени; готовые к употреблению смеси самые дорогие, но наиболее просты в использовании. Хотя они стоят дороже, но очень удобны в поездках или когда вы слишком заняты, чтобы готовить из порошка. Проверяйте срок годности смеси и не покупайте смесь в поврежденной упаковке или в банке с вмятинами. Состав смесей почти идентичен, независимо от того, выпускаются они в виде порошка или жидкости.

Основное различие - вид масла, используемого в качестве источника жира. В состав одних входит кукурузное масло (порошковые смеси), других - соевое (жидкие смеси). По поводу сравнительной пищевой ценности порошковых и жидких смесей: технически сложно переработать жидкие масла и жиры в порошок, поэтому в некоторых смесях отсутствует линолевая кислота, которую некоторые специалисты по питанию относят к необходимым жирам. Проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенной, что смесь, которую вы выбрали, содержит все рекомендуемые в настоящее время питательные вещества.

Смеси, обогащенные железом

Рекомендуется использовать смеси, обогащенные железом, если ваш врач не возражает. Мы считаем, что смеси, имеющие надпись «низкое содержание железа», использовать не следует. В обогащенных железом смесях содержится рекомендованное Американской академией педиатрии и другими организациями количество железа. Проконсультируйтесь у врача, какое содержание железа лучше подойдет для вас. Так как железо в том виде, в котором оно содержится в смесях, усваивается хуже, чем железо грудного молока, стул ребенка может иметь зеленоватый оттенок, который ему придает железо. В этом случае зеленый цвет стула не вызывает опасений. Хотя некоторые родители считают, что смеси, обогащенные железом, больше беспокоят детей, чем смеси без него, исследования показали, что их воздействие на желудочно-кишечный тракт одинаково.

Соевая смесь, «не вызывающая аллергию»

Фактически существует только один состав, почти не вызывающий аллергию, - женское молоко. В течение многих лет считалось, что смеси на основе сои в меньшей степени способны вызывать аллергию, чем смеси на коровьем молоке, но у нас есть возражения по этому поводу:

- Хотя соевые смеси реже вызывают аллергию, чем смеси на коровьем молоке, 3050% младенцев, у которых развивается аллергия на коровье молоко, также дают аллергию на него.

- Если в семье есть предрасположенность к аллергии, родителям иногда советуют начинать кормить ребенка соевыми смесями с тем, чтобы предотвратить развитие аллергии. Исследования не подтверждают, что это может помочь. Кормление новорожденных соевыми смесями не уменьшает случаев развития аллергии впоследствии. Не предотвращают они и опасность колик у новорожденных. По этой причине Комитет по питанию при Американской академии педиатрии выступает против использования смесей с соевыми белками в качестве средства предотвращения колик или в случае возможной предрасположенности младенцев к аллергии.

- Соя присутствует во многих продуктах часто в виде наполнителя. Если младенец получает сою в раннем возрасте, когда кишечник более восприимчив к соевым аллергенам, у него может развиться предрасположенность к соевой аллергии позднее, даже когда он станет взрослым.

- На большинстве соевых смесей указано, что в них нет лактозы. Полезность использования смесей, не содержащих лактозу, сомнительна. Лактоза - сахар, содержащийся в женском молоке и в молоке всех других млекопитающих. Зачем вносить изменения в то, что создано природой в результате длительного эксперимента? Лактоза улучшает усвоение кальция, способствует развитию в кишечнике полезных бактерий, является источником галактозы, необходимой для развития мозга. (Во многих соевых смесях используется кукурузный сироп, который сам является аллергеном.) Хотя в кишечнике у младенцев присутствует фермент лактаза, перерабатывающий лактозу, иногда его временно бывает недостаточно, - в результате развивается кишечная инфекция.

Несмотря на то что временное использование соевой смеси рекомендуется для уменьшения развившегося поноса, Комитет по питанию при Американской академии педиатрии не рекомендует использовать не содержащие лактозу смеси длительное время в качестве средства против поноса.

- Большинство соевых смесей характеризуются высоким содержанием солей, и биологическая ценность добавок железа и цинка в них может быть меньше, чем в других смесях.

В настоящее время соевые смеси без лактозы рекомендуются детям, у которых отсутствует лактаза; страдающим редкой болезнью, в результате которой они не могут перерабатывать лактозу, имеющим аллергию на коровье молоко. Если вам кажется, что у ребенка аллергия на коровье молоко и его следует перевести на соевую смесь, обязательно обратитесь к врачу.

Прочие «не вызывающие аллергию» смеси

Если на упаковке со смесью указано, что она «не вызывает аллергию» или содержит «гидролизованный белок», это означает, что белок, вызывающий аллергию, переработан, т.е. разбит на более простые белки, которые теоретически вызывают меньшую аллергию. Дети, страдающие аллергией к белкам, содержащимся в смесях на коровьем молоке, могут лучше переносить эти смеси, но они стоят дороже. Проверенные смеси, действительно почти не вызывающие аллергию (Nutramigen, Pregestimil, Alimentum), очень дорогие, они стоят в 45 раз дороже, чем обычные. Еще один их недостаток - в некоторых из них отсутствуют лактоза (источник углеводов) и заполнители (кукурузный сироп и видоизмененный кукурузный крахмал).

Как выбрать подходящую смесь

В первые месяцы вы можете испробовать разные смеси, прежде чем выберите ту, которая больше понравится ребенку и будет вызывать меньше расстройств. Это дело вкуса. Иногда выбор зависит от способа приготовления: ваш ребенок может предпочесть жидкую смесь или порошковую разновидность смеси такого же состава. Признаки аллергии на конкретный вид смеси:

- приступы плача после кормления
- рвота сразу после почти каждого кормления
- стойкий понос или запор
- колики при вздутом, напряженном, болезненном животе после кормления
- раздражительность и/или частые пробуждения по ночам
- красные высыпания, придающие коже вид грубой наждачной бумаги, особенно на лице и вокруг заднего прохода
- частые простуды и/или ушные инфекции

Если у вашего ребенка постоянно наблюдается одно или более из перечисленных явлений, замените смесь, проконсультировавшись с врачом.

КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО? СКОЛЬКО РАЗ?

Сколько смеси будет высасывать ваш ребенок, зависит от его веса, того, насколько быстро он растет, обмена веществ, сложения и аппетита Мы приводим рекомендации общего характера. Ребенку может требоваться неодинаковое количество пищи в разные дни, иногда больше, иногда меньше рекомендуемого.

При кормлении ребенка в возрасте 6 месяцев вы можете использовать следующее правило: 125150 мл на 1 кг веса в день. Если ваш ребенок к примеру, весит 4,5 кг, вам может потребоваться 600700 мл смеси в день. - Не ждите, что ребенок будет потреблять столько смеси с самого рождения В первую неделю новорожденные, как правило, высасывают за одно кормление 3060 мл. В месячном возрасте большинство младенцев

высасывают 90120 мл смеси за один раз. В возрасте от 2 до б месяцев количество потребляемой смеси может составить 120160 мл. После б месяцев и до года ребенок может съедать до 240 мл смеси за кормление, в зависимости от количества потребляемой им пищи, за день это может быть 34 бутылочки. Когда ребенок хочет пить, предложите ему бутылочку с водой. Если ребенок отказывается от воды, дайте смесь. Так как смеси гораздо более концентрированные, чем грудное молоко, мы советуем родителям давать детям по крайней мере 1 бутылочку воды в день (дети, которых кормят грудью, не нуждаются в дополнительной воде).

График кормления детей, находящихся на искусственном вскармливании

Детей, находящихся на искусственном вскармливании, легче перевести на кормление по графику. Так как смесь усваивается медленнее (комочки белков более плотные), интервалы между кормлениями обычно больше.

Существуют два способа кормления младенцев: кормление по требованию (мы предпочитаем говорить: по сигналам, подаваемым ребенком) когда ребенка кормят каждый раз, когда его маленький живо гик хочет пищи, и кормление по графику, когда ребенка кормят в определенные часы на протяжении всего дня, обычно каждые 3 часа и при пробуждении ночью. Кормление по сигналам удовлетворяет ребенка, кормление по часам создает удобство для вас (Мы предпочитаем использовать термин «обычный порядок кормления», а не более жесткий «график кормления».) Тот обычный порядок действий, который вырабатывается у вас при уходе за ребенком, особенно порядок кормления, является результатом компромисса между потребностями ребенка и вашими нуждами. У крошечных детей крошечные животики. Для большинства детей предпочтительны более частые кормления. Лучше предлагать ребенку бутылочку каждые 3 часа, а не 4, ребенок при этом будет чувствовать себя лучше, и это не слишком утомительно для родителей. - Большинство родителей идут на компромисс, 12 раза в день кормят ребенка в установленное время, а в остальную часть дня - когда ребенок захочет.

В течение первых нескольких недель будите ребенка для кормления, если он спит более 4 часов в дневное время. Если днем ребенок между кормлениями будет спать дольше, у него может выработаться утомительная для вас привычка днем спать, а ночью бодрствовать. Старайтесь сделать так, чтобы самые долгие периоды сна приходились на ночь. Для большинства родителей удобнее всего будут более частые кормления днем, а затем в 7 и 10 часов вечера, тогда вечером будет больше свободного времени;

если вы дадите ребенку бутылочку, прежде чем ляжете спать, он вряд ли проснется раньше 34 часов ночи, т е. вам придется вставать ночью только один раз.

Правильно расшифровывайте подаваемые ребенком сигналы

Если вы будете давать ребенку каждый раз, когда он заплачет, смесь в качестве утешителя, вы можете перекормить малыша. Ищите другие способы успокоить его; не следует механически тянуться за бутылочкой при первом хныканье. Может быть, ребенку нужно, чтобы его просто подержали, поиграли с ним, дали бутылочку с водой, когда он хочет пить, сменили пеленки или ему просто хочется сменить обстановку. Мамам, вскармливающим детей искусственно, необходимо большее разнообразие приемов утешения, чем мамам, кормящим грудью. Если давать ребенку грудь для успокоения, это вряд ли приведет к перекармливанию (объяснение этому приводится на с. 254)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СМЕСИ

Как узнать, мало или много ребенок получает смеси?

Признаки того, что ребенок получает слишком мало смеси:

- прибавление в весе меньше нормы
- малое количество мочи
- обвисшая, морщинистая кожа
- постоянный плач

Признаки того, что ребенок получает слишком много пищи при каждом кормлении:

- обильное срыгивание или рвота сразу после кормления
- коликообразные боли в животе (ребенок подтягивает ноги к напряженному животику) сразу после кормления
- слишком быстрое увеличение веса

Если налицо признаки перекармливания, давайте смеси меньше, но чаще, помогайте ребенку отрыгивать воздух 12 раза за кормление и время от времени вместо смеси давайте ему бутылочку с водой.

Не забывайте тщательно мыть руки перед приготовлением смеси или другой пищи для ребенка; убедитесь, что вся посуда совершенно чистая (указания по стерилизации см. ниже). Вам понадобятся бутылочки, соски и разнообразная кухонная утварь.

Бутылочки. Начинайте с четырех 120-миллиметровых бутылочек, а после того, как вы с вашим малышом определите, какая из разных по форме бутылочек вам подойдет больше, а ребенок будет высасывать больше 120 мл смеси за кормление, вам понадобятся восемь - десять 240-миллиметровых бутылочек. Помимо обычных бутылочек существуют специальные пластиковые, с держателем и одноразовыми емкостями, которые

сжимаются по мере высасывания молока, уменьшая заглатывание воздуха. Для детей постарше есть хитроумные бутылочки особой формы, которые дети могут держать и кормиться самостоятельно. Мы не советуем пользоваться ими, потому что дети приобретают привычку ходить с ними и сосать на ходу, а это лишает их полноценного общения во время кормления.

Соски. Эти резиновые или силиконовые заменители бывают самой разнообразной формы, хотя всегда утверждается, что они воспроизводят форму материнской груди и помогают ребенку сосать так, как если бы он сосал материнскую грудь. Ни одна из выпускаемых сосок не соответствует этим требованиям. Ортодонтические соски глубже входят в рот ребенка, движения его язычка при этом приближаются к движениям при сосании материнского соска, но они неудобны тем, что их необходимо вставлять в рот ребенка, повернув определенным образом. Следите, чтобы ребенок присасывался к широкому основанию этой соски, а не к ее кончику. Соски с вытягивающимся концом сконструированы так, что во время сосания удлиняются, но только если ребенок открывает рот достаточно широко и сосет достаточно сильно. - Однако большинство детей захватывают только выступающую часть такой соски. Эта соска не годится для детей, вскармливаемых грудью: они начинают лениться сосать как следует грудь матери. Обычные соски с широким основанием лучше других обеспечивают хорошее присасывание.

Если ребенок находится только на искусственном вскармливании, испробуйте разные виды сосок и найдите, какая из них лучше подходит вашему ребенку. Если же малыш находится на смешанном вскармливании, пользуйтесь соской с широким основанием.

Перед использованием соски нужно 5 мин прокипятить - это их простерилизует и уменьшит привкус резины. Чтобы ребенок не подавился соской, обращайтесь с ней так, как указано в инструкции изготовителя. Если соска треснула или порвалась, выбросите ее. Некоторые виды сосок выпускаются с отверстиями разных размеров, чтобы можно было подбирать их в зависимости от типа жидкости и возраста ребенка. Отверстие должно быть достаточно большим, чтобы смесь вытекала по капле в секунду, когда вы держите полную бутылочку, не встряхивая ее, соской вниз. Подросшим детям нужны соски больших размеров с большими отверстиями в них.

Кухонная утварь. Чтобы приготовить смесь, вам надо иметь под рукой следующее:

- две большие ложки
- консервный нож, чтобы открывать банки (если смесь в

банках)

- ерш для мытья бутылочек
- чистые полотенца

Стерилизация

Моечная машина с температурой по крайней мере 82°С достаточно хорошо стерилизует бутылочки и прочие принадлежности. Если вы не пользуетесь моечной машиной, стерилизуйте посуду описанным далее способом. (Стерилизуйте 6 бутылочек, или ежедневную норму, одновременно.)

- После кормления тщательно прополощите бутылочку и соску под струей теплой воды и оставьте их на чистом полотенце до стерилизации.

- Вымойте всю посуду и прочие принадлежности в горячей мыльной воде и удалите остатки молока ершиком для бутылочек.

- Положите на дно большой кастрюли полотенце. Поместите открытые бутылочки, соски и другие принадлежности в кастрюлю (бутылочки уложите на бок, чтобы они наполнились водой) и кипятите их в закрытой кастрюле в течение 10 мин. Охладите простерилизованную посуду до комнатной температуры во все еще закрытой кастрюле. Выньте бутылочки и соски и поставьте на чистое полотенце. Дайте им обсохнуть.

Замечания по быстрой и простой стерилизации смеси и ее приготовлению

- Пользуйтесь одноразовыми емкостями для смеси, которые помещают в пластиковые держа гели; это удобно и сводит к минимуму заглатывание воздуха, так как такая емкость сжимается во время кормления.

- Используйте посудомоечную машину для стерилизации бутылочек и сосок и жидкую, готовую к употреблению смесь. Не надо кипятить воду и тратить много времени на стерилизацию и измерения.

Приготовление смеси

Готовьте жидкие или порошковые смеси к употреблению следующим образом. Готовую к употреблению смесь можно наливать прямо в простерилизованную бутылочку, не перемешивая (прежде чем открывать банку, тщательно очистите ее крышку).

- Кипятите водопроводную воду или воду из бутылок в течение 5 мин. Мы не рекомендуем использовать дистиллированную воду, которая лишает ребенка ценных минеральных солей. Дайте воде остыть.

- Поставьте 6 стерилизованных бутылочек в ряд и налейте нужное количество остывшей кипяченой воды в каждую. Добавьте нужное количество жидкой или порошковой смеси. Например,

если вы используете жидкую концентрированную смесь в 240-миллимегровых бутылочках, налейте 120 мл кипяченой воды в каждую и добавьте 120 мл смеси.

- Оденьте соски и колпачки на каждую бутылку и поставьте их в холодильник.

- Используйте смесь из холодильника в течение 24 ч, максимум - 48 ч.

Правильное перемешивание

Никогда не перемешивайте смесь более интенсивно, чем указано в инструкции. Всегда добавляйте указанное количество воды. Если вы добавите меньше воды, смесь окажется слишком концентрированной для кишечника и почек ребенка, начнется обезвоживание. Иногда врач может порекомендовать сильнее разбавлять смесь, если у ребенка понос или рвота. Смесь, разбавленную больше нормы, не следует давать дольше, чем несколько дней, не посоветовавшись с врачом, так как она не обеспечивает необходимого количества калорий.

СОВЕТЫ ПО КОРМЛЕНИЮ ИЗ БУТЫЛОЧКИ

Чтобы кормление доставляло удовольствие вам и ребенку, воспользуйтесь нашими советами, как сделать, чтобы ребенок получал больше молока и не заглатывал воздух.

Как давать бутылочку

- Большинству детей нравится чуть теплая смесь; в течение нескольких минут подержите бутылочку под теплой водопроводной водой.

Стряхните несколько капель на внутреннюю сторону запястья, чтобы проверить температуру.

- Чтобы уменьшить заглатывание воздуха, наклоняйте бутылочку так, чтобы молоко заполняло соску, а воздух подняться ко дну бутылочки.

- Поддерживайте ребенка гак, чтобы его голова оказывалась на одной прямой с туловищем. Если головка склонится набок, ребенку труднее будет глотать.

- Чтобы рука не уставала и для разнообразия наблюдаемой ребенком обстановки, меняйте руки во время кормления.

- Следите, чтобы отверстие в соске не было ни слишком большим, ни слишком маленьким. Если у ребенка оказывается полный рот молока, он захлебывается и почти задыхается, поток молока может оказаться слишком сильным.

Опрокиньте бутылочку вниз, не встряхивая. Если молоко льется струей, а не капает, отверстие в соске слишком велико; выбросите эту соску Если вы видите, что ребенок интенсивно сосет и быстро устает, а щечки его западают из-за сильного присасывания, отверстие в соске может оказаться слишком

маленьким (как уже говорилось, смесь должна проходить через соску со скоростью по крайней мере одна капля в секунду)

- Научитесь определять, когда надо закончить кормление Ребенок знает, когда ему хватит. Избегайте стремления всегда скармливавать всю смесь из бутылочки. Если ребенок крепко засыпает к концу кормления, не высосав все из бутылочки, уберите ее. Часто ребенок начинает дремать, но при этом продолжает сосать. Он уже достаточно поел, но получает удовольствие от сосания.

Уберите бутылочку и в течение нескольких минут дайте ребенку пососать ваш палец

Как помочь ребенку отрыгнуть воздух

В каждой крупной больнице обычно находится опытная медсестра, умеющая дать ребенку больше молока и помочь отрыгнуть воздух. Здесь мы описываем некоторые приемы, облегчающие кормление и помогающие сделать его более приятным для ребенка. Следите, чтобы малыш при каждом кормлении получал больше молока и не заглатывал много воздуха. Кроме расслабляющих похлопываний по спинке, приемы освобождения от воздуха включают два действия ребенка надо удерживать в вертикальном положении и надавливать на животик (родители часто забывают о последнем). Когда малыш сидит на ваших коленях, наклоните его вперед через ребро ладони, которой вы его придерживаете, и достаточно сильно потрите спинку или похлопайте по ней.

Не считайте, что кормление не удалось, если ребенок не отрыгнул воздух. Если в первый раз у вас не получилось, через некоторое время попробуйте снова. Если через 12 мин отрыгивания не произошло, положите ребенка или походите с ним, удерживая его в вертикальном положении, занимаясь своими делами. Если ребенок чувствует себя хорошо, необходимость в отрыгивании воздуха отпадает. Если ребенок после кормления беспокоен - извивается, кривится, стонет, когда вы его кладете, или отказывается заканчивать кормление - это признаки того, что ему надо отрыгнуть воздух; если ребенок поел много, вам понадобится терпение, пока он не отрыгнет воздух. Что касается ночного кормления, то сосание в течение 12 мин не требует никаких действий, но если ребенок высосал много, то нужна ваша помощь. Если вы не хотите ночью предпринимать какие-то действия, чтобы помочь малышу отрыгнуть воздух, немедленно после кормления положите его. - Если ребенок спокоен, ничего делать не нужно. Если он корчится, по-видимому, ему мешает захваченный с пищей воздух. Можно не садиться и не выполнять весь ритуал, обычно помогающий отрыгнуть воздух,

продолжайте лежать, но положите ребенка на свое бедро так, как вы с этой целью клали его на свое плечо. Когда ребенок подрастет, необходимость помогать ему отрыгивать воздух пройдет.

О безопасности кормления

- Если у вас есть сомнения в безопасности водопроводной воды, используйте недистиллированную бутылочную воду.

- Не готовьте смесь в микроволновой печи; слишком большой риск неравномерного нагрева.

- Можно использовать оставшуюся смесь в течение нескольких часов, если после использования вы немедленно поставите ее в холодильник. Наденьте на бутылочку колпачок, чтобы соска осталась чистой. Однако для полной безопасности лучше не использовать недоеденную смесь, потому что в нее могут попасть микробы из слюны ребенка. И не используйте такую смесь позже, чем через 3 ч после того, как вы поставили ее в холодильник.

- Если вы в поездке и холодильник вам недоступен, возьмите с собой простерилизованную, готовую к употреблению смесь в 120-миллиметровых бутылочках - это самое удобное и безопасное. Порошковая смесь занимает меньше места, ею можно воспользоваться, если будет чистая вода. Если вы берете с собой приготовленную дома смесь, храните ее в плотно закрытых емкостях со льдом.

- Не оставляйте бутылочку, подложив под нее что-нибудь. Не оставляйте лежать ребенка в кроватке с бутылочкой, чтобы он сосал самостоятельно. - Это опасно! Ребенок может подавиться едой, тогда ему потребуется ваша помощь. Кроме того, молоко может через евстахиеву трубу попасть во внутреннее ухо и вызвать инфицирование. (Это в меньшей степени опасно при грудном вскармливании.) Если вы пристраиваете бутылочку так, чтобы ребенок мог сосать самостоятельно, это лишает вас обоих полноценного общения во время кормления.

ПО ОБЕ СТОРОНЫ БУТЫЛОЧКИ

Кормление предполагает и питание, и обеспечение чувства удовлетворения, независимо от того, кормите ли вы грудью или из бутылочки. Время кормления - это больше, чем время, когда вы даете пищу, это время общения. Взаимоотдача, которая является частью кормления грудью, должна присутствовать и во время кормления из бутылочки. Давая ребенку бутылочку, давайте ему ваши глаза, кожу, голос и вашу нежность. Ребенок возвратит вам больше, чем пустую бутылочку.

Особую теплоту, которую дает телесный контакт, можно обеспечить, если вы будете носить одежду с короткими рукавами

и частично раздеваться и раздевать ребенка на время кормления. Держите бутылочку у своей груди, как если бы она была продолжением вашего тела, и смотрите ребенку в глаза. Взаимодействуйте с ребенком во время кормления, пусть он чувствует, что бутылочка - это часть вас. Большинство детей, независимо от того, сосут ли они грудь или бутылочку, чувствуют себя лучше, если вы спокойно сидите или лежите, пока они кормятся. Но детям очень нравится общаться в паузах: наблюдайте, какие сигналы они подают. Постепенно у вас выработается интуитивное понимание необходимого ритма кормления. Ребенок должен чувствовать, что его кормит мама, а не бутылочка.

ОТУЧЕНИЕ РЕБЕНКА ОТ БУТЫЛОЧКИ

Как и в случае отнятия от груди, не должно быть спешки. Нет ничего необычного или ненормального, если ребенок будет просить бутылочку в двухлетнем возрасте. Бутылочки больше раздражают взрослых, чем маленьких детей. Если вы слишком рано перейдете на кормление из чашки, будьте готовы к тому, что вам придется прибегнуть к утешителям, чтобы удовлетворить потребность ребенка сосать. Труднее всего для малыша расстаться с «ночной» бутылочкой. Как отучить его от «ночной» бутылочки, мы опишем на с. 362.

Если ваш ребенок еще не привык есть из чашки, давайте ему в течение дня максимум четыре 120-миллиметровых бутылочки, около 1 л смеси, чтобы обеспечить достаточное питание. Когда он лучше научится есть из чашки и будет съедать сбалансированное количество твердой пищи, постепенно переходите от бутылочки к чашке.

Отучайте ребенка от хождения с бутылочкой сока. Дело не только в лужицах сока по всему дому, эту привычку трудно побороть.

Если ребенок нежно любит бутылочку и она нужна ему как утешитель, время от времени «теряйте» ее и заменяйте другими «утешителями», лучше, если это будет человек, а не вещь.

11

ВВЕДЕНИЕ ТВЕРДОЙ ПИЩИ: КОГДА, ЧТО И КАК

Когда малышу исполняется 46 мес., родители часто спрашивают, можно ли начинать давать детям твердую пищу. Однажды я поинтересовался у опытной мамы, имеющей шестерых детей: «Как вы узнаете, когда вашему ребенку нужно начинать давать твердую пищу?»

«Когда он начинает попрошайничать!»

«Попрошайничать?» - удивился я.

«Да, - принялась объяснять она, - я жду момента, когда он

начинает проявлять интерес к твердой пище. Если он смотрит, как я ем и провожает глазами мою ложку, тянется рукой, пытаясь взять пищу из моей тарелки, а к тому же может уже сидеть на высоком креслице за нашим столом, - я знаю: настало время давать ему твердую пищу».

Исходя из своего опыта, эта мудрая женщина открыла основной принцип введения твердой пищи: кормить детей в соответствии с их возрастными навыками, а не по какому-то определенному календарю. Так, и аппетит у детей, и особенности их кормления столь же индивидуальны, как и темперамент.

За последние 10 лет многое изменилось в практике кормления, причем в лучшую сторону. Не так давно мы кормили детей по жесткому расписанию, стараясь во что бы то ни стало запихнуть кашу в отбивающегося малыша, и бывали очень раздосадованы, когда он не съедал положенную ему порцию. - Сегодня понятие «кормление ребенка» подразумевает сочетание здоровой полноценной пищи, индивидуальных особенностей развития малыша и степень подготовленности его кишечника к приему твердой пищи. Правильное понимание поведения ребенка за столом, постепенное введение твердой пищи и поощрение самостоятельности малыша во время еды - вот основные слагаемые важнейшего принципа кормления маленьких детей: воспитание правильного отношения к еде и процессу кормления.

Мы расскажем вам о последних исследованиях в вопросах кормления ребенка, о том, чему мы научились, работая с детьми в течение 25 лет, и о нашем опыте кормления собственных восьмерых детей. В этой и двух последующих главах мы хотим представить концепцию кормления детей, которая поможет вам лучше понять своего ребенка, научит выбирать для него полноценную пищу, сделает процесс кормления приятным и для вас, и для вашего ребенка, и поможет вам вырастить здоровых, счастливых детей.

ПОЧЕМУ НЕ СЛЕДУЕТ ТОРОПИТЬСЯ ВВОДИТЬ ТВЕРДУЮ ПИЩУ?

Вы и ваш 3-месячный малыш, находящийся на грудном или искусственном вскармливании, прекрасно чувствуете себя и вам не о чем беспокоиться, потому что он получает достаточное количество молока. Но вот однажды раздается телефонный звонок, это ваш семейный диетолог - бабушка. «Дорогая, что ест теперь наш малыш?» Вы молчите. Вы не открыли еще ни одной баночки с детским питанием, которые она купила внуку. Вы оправдываетесь тем, что не стоит спешить давать ему твердую пищу, ведь ребенок получает все необходимое с молоком и выглядит здоровым. (Если такие конфликты случаются в моей

практике, я советую родителям: «Сделайте козлом отпущения своего врача. Скажите бабушке, что доктор Билл посоветовал вам подождать еще немного».)

Движения языка ребенка и навыки глотания - вот на что в первую очередь должны обращать внимание родители, когда хотят переводить ребенка на твердую пищу. В первые месяцы жизни у детей наблюдается защитный рефлекс «выталкивания», который проявляется в следующем: если в рот попадают твердые частички пищи или инородные тела, язык автоматически выталкивает их, не давая малышу подавиться твердой пищей. В период от 4 до 6 мес. этот рефлекс ослабевает. Кроме того, до 4 мес. у большинства детей еще нет достаточно хорошей координации движений языка и глотательных (для продвижения твердой пищи). Еще одним подтверждением того, что дети раннего возраста не приспособлены к введению твердой пищи, является то, что зубы редко появляются раньше 67 мес. Таким образом, дети первых месяцев изначально приспособлены сосать, а не жевать.

Ни пищеварительный тракт ребенка, ни его задний проход, ни внутренние органы не предназначены для усвоения и переваривания твердой пищи. Недостаточно развитый кишечник ребенка 46 мес. не может справиться с разнообразной пищей, так как в этом возрасте еще не вырабатываются многие пищеварительные ферменты. Детские аллергологи особенно предостерегают от раннего введения твердой пищи, если у кого-то из членов семьи есть или была пищевая аллергия. В развитом кишечнике выделяется белок иммуноглобулин А, который действует подобно защитному слою краски, покрывая кишечник и не пропуская вредные аллергены (такие продукты, как коровье молоко, пшеница, соя, могут вызвать аллергию, если слишком рано начать давать их ребенку). В первые месяцы жизни иммуноглобулина А вырабатывается еще мало, и лишь к 7 мес. его количество становится достаточным. Когда кишечник уже вполне развился, он более избирательно относится к поступающей пище, отфильтровывая пищевые аллергены. У детей, склонных к аллергии, готовность принимать твердую пищу появляется позже - в результате действия встроенного защитного механизма.

КОРМЛЕНИЕ ТВЕРДОЙ ПИЩЕЙ: ОТ 6 ДО 9 МЕС.

Грудное молоко или имеющиеся в продаже смеси, обогащенные железом, или и то и другое - основная пища вашего ребенка в первые 69 мес., а иногда и дольше. Она содержит все необходимые для этого возраста питательные вещества. Родители же часто стараются дать ребенку твердую пищу раньше, чем его

организм может справиться с ней. До 6 мес. ваш малыш не нуждается в дополнительной твердой пище, так как все необходимое получает с молоком, но может проявлять к ней определенный интерес.

Первая ложка

Советуем в качестве первой «ложки» ребенка использовать свой собственный палец. Дело в том, что малыш в этом возрасте очень восприимчив к внешним раздражителям, а ваш палец - мягкий, теплый, он не вызывает у него неприятных ощущений. Кроме того, так вы всегда будете знать, что пища нужной температуры. Некоторые родители начинают кормить малыша с серебряной ложки. Но металл легко нагревается, а голодный ребенок не может терпеливо ждать, пока вы будете дуть на каждую ложку. Он начинает капризничать. Что же касается серебряной ложки, не спорю, она очень хороша для маленького ребенка, но пластмассовые ложки с гладкими закругленными краями, по-моему, удобнее, особенно если дети их роняют или стучат ими. Используйте также небьющиеся пластмассовые чашки. Вы оцените их, когда малыш будет стучать ими по своему креслицу или несчетное число раз ронять их на пол.

Когда ребенок готов принимать твердую пищу

Ребенок начинает попрошайничать - он тянется к еде на вашей тарелке, выхватывает у вас ложку, смотрит на вас голодными глазами, подражает вашим жестам во время еды (широко о порывает рот - как это делаете вы, готовясь что-то съесть). Иногда ребенок больше интересуется посудой на столе, чем собственно едой. Но вот вы заметили, что малыш с интересом наблюдает за тем, как вы едите. Попробуйте дать ему ложку - пусть пока поиграет с ней (учтите - пластмассовая ложка стучит тише). Если же малыш продолжает интересоваться не ложкой, как игрушкой, а тем, как вы едите, значит, пришло время начинать. Умение сидеть на детском креслице и брать пищу большим и указательным пальцами - дополнительные признаки того, что ваш ребенок готов переходить на твердую пищу.

Продукты, с которых можно начинать кормление твердой пищей

рисовая каша
ячменная каша
бананы
груши
авокадо
персики
яблочное пюре
морковь

кабачки

батат

Первое кормление

Начните с такой пищи, в которой содержится меньше аллергенов (см. перечень на с. 279) и которая по вкусу и консистенции наиболее близка к грудному молоку. Например, для начала вполне подойдут мятые спелые бананы или рисовая каша на грудном молоке или детской смеси.

Положите на конец указательного пальца немного тщательно размятого банана и дайте ребенку пососать ваш палец. Малыш попробовал, узнал вкус новой пищи; увеличьте количество массы, кладя ее на середину языка ребенка. Наблюдайте за его реакцией. Если процесс кормления сопровождается довольной улыбкой, значит, можно переходить на такую пищу. Если же ребенок выплевывает ее, а на лице у него недовольная гримаса, значит, еще рано.

Если ребенка вырвало или он выплюнул все обратно, не огорчайтесь, просто в этом возрасте еще нет навыка закрывать рот, пока пища идет с кончика языка к горлу и проглатывается. Если ребенок не сумел проглотить пищу и она так и осталась у него на языке или если он сидит в недоумении, значит, его защитный рефлекс еще достаточно силен. Придется вернуться к обучению несколько позднее.

Следующий этап в кормлении ребенка твердой пищей

Помните о 3 условиях правильного кормления детей: знание основ здорового питания, особенностей развития ребенка и некоторых практических навыков при выполнении этой процедуры. Начинайте с бананов и рисовой каши, давайте их понемногу, постепенно доводя порцию сначала до половины чайной, целой чайной, затем - столовой ложки, а потом до 30 г (половина баночки детского питания).

От жидкой консистенции переходите к пастообразной, а затем к комковатой. Помните, ваша задача - познакомить ребенка с новыми вкусовыми ощущениями и осязанием твердой пищи, а вовсе не напихать в него побольше еды. Постепенно разнообразьте состав пищи и увеличивайте ее количество, ориентируясь на навыки малыша и его аппетит. Некоторые дети любят жидкую пищу и съедают ее много, другие предпочитают более густую и в меньших количествах. К тому же вкусы у ребенка будут постоянно меняться: в один день он может съесть целую баночку пюре, а в другой - только чайную ложку.

Ведите дневник кормлений

Советуем вам вести дневник кормлений. Разделите страничку на 4 колонки. В 1-ю записывайте продукты, которые

ваш ребенок ест с удовольствием; во 2-ю - продукты, которые, как вы выяснили, он не любит; в 3-ю - возможные аллергены; в 4-ю - методы, которыми вы пользуетесь при кормлении. - Такой дневник поможет вам изучить вкусы и любимые блюда вашего ребенка на каждой стадии его развития. Дневник - это еще один путь познания своего малыша. Если ребенок подвержен пищевой аллергии, каждый раз новую пищу давайте отдельно от другой, понемногу и не чаще, чем раз в неделю. - Записывайте, к какой пище малыш расположен в большей степени, а какую просто не любит. Помните, что детям с аллергией давать твердую пищу начинают несколько позже и увеличивают дозу более медленными темпами. (Пищевые аллергены см. на с. 276.)

Когда кормить

Предлагайте ребенку твердую пищу, когда он кажется наиболее голодным, если скучает или готов перейти на другой режим питания Выбирайте наиболее удобное для вас время дня, так как кормление обычно длится долго. - Утро - как раз такое время, поскольку вы еще не начали готовить пищу для остальных членов семьи. Если вы кормите грудью, лучше давать ребенку твердую пищу ближе к концу дня, когда у вас остается уже мало молока, или между кормлениями, но не вместе с грудным молоком, поскольку, как показали недавние исследования, в этом случае из молока хуже усваивается очень ценное железо.

Кормите часто и понемногу. Поскольку у малышей нет деления на завтрак, обед и ужин, то не имеет значения последовательность, в которой они получают овощи, кашу и фрукты. Если вы надеетесь, что ваш ребенок будет тихо сидеть на своем креслице 3 раза в день за столом, то очень ошибаетесь: дети не могут усидеть долго на одном месте даже во время игры, не говоря уже о еде. Откажитесь от расписанного по часам режима и давайте ребенку есть между кормлениями. Помните, у маленьких детей маленький объем желудка. Принимать пищу небольшими порциями несколько раз в день полезнее, чем есть помногу 3 раза. Такой режим больше подходит взрослым, но и для нас было бы гораздо полезнее питаться чаще и понемногу. (См. - раздел «Используйте лоток с ячейками» с. 264.)

Забудьте о быстром кормлении. Попытайтесь организовать кормление ребенка в такое время, когда вам никуда не нужно спешить. Дети за столом копаются, размазывают еду, их может вырвать, они расплескивают, пачкают, роняют, бросают. Учитывайте все это, не спешите сами и не торопите ребенка.

СТРАТЕГИЯ КОРМЛЕНИЯ

Чтобы преуспеть в кормлении ребенка, вы должны знать его возрастные особенности и навыки, которые у него развиваются к

моменту введения твердой пищи. Кроме того, вы должны запастись огромным терпением и выдержкой. (О приготовлении, оформлении и хранении детского питания см с. - 239. О выборе безопасного детского креслица см с. 602.)

Разговаривайте с ребенком во время еды, чтобы он учился устанавливать связь между словами, предметами и действиями, которые при этом происходят Вот как, например, это происходит в нашей семье «Стивен хочет морковки, открой свой ротик!» - и я подношу ему ложку с тертой морковью. Когда я прошу Стивена открыть рот, я одновременно и сам открываю рот, а он послушно повторяет мои действия. Горящие глаза, раскрытые ладошки и открытый рот подскажут вам, что малыш готов к еде

Умейте вовремя остановиться. Сжатые губы, закрытый рот, уклонение от приближающейся ложки - признаки того, что ребенок сейчас не хочет есть. - Не заставляйте его. Одни дети охотно едят твердую пищу уже в 4 мес., тогда как другие проявляют мало интереса к ней даже в период от 9 мес. - до года. Ваша задача - развить у ребенка правильное отношение как к еде, так и к процессу кормления. Отсутствие интереса к предлагаемой пище объясняется тем, что, может быть, в данный момент малышу хочется играть, спать или просто он не голоден.

Не перекармливайте детей на ночь.

Каши часто советуют давать как дополнительное питание, чтобы накормить ребенка и увеличить интервалы между кормлениями грудью или из бутылочки. Некоторые родители плотно кормят ребенка на ночь, ошибочно думая, что тогда он будет крепко спать. Такое обильное кормление может породить проблемы контроля аппетита уже в раннем возрасте и способствовать возможному ожирению. Помните, что молоко (грудное или смеси) остается важнейшим питанием ребенка на этой стадии развития. Не стремитесь накормить его перед сном в тщетной надежде, что он будет спать всю ночь напролет. - Мы, измученные и усталые родители, тоже в свое время не устояли перед таким соблазном. Но контрольные исследования показали, что малыши, получившие прикорм перед сном, спят ночью нисколько не лучше, чем дети, которых на ночь не кормили.

Поощряйте самостоятельность ребенка за столом. В возрасте около 6 мес. у малышей начинают развиваться новые навыки, которые, если их закреплять, намного облегчат процесс кормления. Один из таких навыков - способность хорошо сидеть на детском креслице или на ваших коленях, другой - способность брать и удерживать мелкие предметы большим и указательным пальцами. Используя при первых кормлениях твердой пищей свой палец и ложку, поощряйте ребенка есть самостоятельно. Одни

дети никак не хотят кормить себя сами и принимают пищу только от вас, другие, наоборот, пытаются это делать только самостоятельно. Положите перед малышом немного размятого банана. В 6 мес. дети уже проявляют интерес к тому, что лежит перед ними. Вы увидите, как малыш заинтересуется банановой кашицей, схватит ее руками и потянет в рот. Первая попытка точно попасть в рот скорее всего закончится неудачей и большая часть еды размажется по щекам или окажется на полу. Одна мама с юмором заметила: «Мой пол получает больше сбалансированного питания, чем мой малыш». Кормя ребенка, старайтесь (чтобы отучить его хватать из ложки кашу, которая затем оказывается на полу) дать ему в руки что-нибудь отвлекающее - другую ложку, игрушку. Никогда не наказывайте малыша за то, что пища падает на пол, или за его стремление быть самостоятельным за столом. Если вы хотите, чтобы что-нибудь перепало и малышу, мягко возьмите обе его руки в свою свободную, «заговаривая» его или напевая любимую песенку, чтобы отвлечь от горячего желания помочь вам.

Ребенок познает мир. Поначалу дети воспринимают твердую пищу как игрушку. Они экспериментируют с ней, знакомятся с неизвестным им до сих пор веществом, запуская в тарелку руки и размазывая пищу по столу, лицу, тарелке, роняют ее на пол. Чтобы накормить ребенка, попробуйте метод, используемый в нашей семье: положите ложку (или палец) с едой в рот ребенку и мягко поднимите вверх, чтобы он верхней губой снял пищу с ложки.

Выплевывание - это еще одна возможность для ребенка проэкспериментировать с едой. Это своего рода исследование и страсть к познанию у некоторых детей оказывается сильнее потребности в питании. Перед ребенком постоянно стоит вопрос: «Что произойдет с этим, если я сделаю так?» Этим способом он познает мир, развивает, «подкармливает» свой интеллект, в то время как вы стремитесь накормить лишь его тело. Не волнуйтесь! Молоко, которое получает малыш, удовлетворяет все его потребности в пище. Именно в этот период вы можете помочь ему получить первые знания об окружающем мире. Когда ребенок действительно проголодается, инстинкт возьмет верх, и он будет есть все, что вы предложите.

Как сделать, чтобы ребенок шире открывал рот. Если ребенок с сомнением смотрит на протянутую ему ложку с едой и не хочет открывать рот, попробуйте спросить его, назвав по имени: «Хочешь грушу? Открой ротик!» И тут же откройте свой рот. Скорее всего, малыш сделает то же. Этот старый метод, используемый родителями, учитывает способность детей

повторять слова и жесты. Если ложка с едой ассоциируется у ребенка с вашим открытым ртом, он будет широко открывать свой.

Как пробудить интерес к твердой пище. Используйте новый навык ребенка, развивающийся у него в период от 6 до 9 мес., - желание подражать действиям других. Дайте посмотреть, как вы едите, и покажите, что получаете от этого удовольствие. Съешьте немного детского питания (например, рисовой каши и размятых бананов), восклицая: «м-м-м, хорошо-о-о!» Некоторые дети в этом возрасте могут весьма недоверчиво относиться к чему-то незнакомому. Ваш пример поможет особенно если малыш почувствует ваше наслаждение от еды. Возможно, ребенок быстрее заинтересуется куриной ножкой на вашей тарелке. Не смейтесь! Почти полностью обглоданная куриная ножка (с удаленной тонкой косточкой) - идеальное начало для знакомства с твердой пищей. Малыш может самостоятельно держать ее в руке, обсасывать и обгладывать - отличное занятие для его зубов.

Чередуйте продукты. Детям быстро надоедает одна и та же пища. В этом причина того, что ваш малыш вдруг начинает отказываться от недавно еще любимых им продуктов. Это значит, что предлагаемое ему меню должно быть более разнообразным.

Не смешивайте разные продукты.

Каждый раз новую пищу давайте отдельно, не смешивая ее с другими продуктами. Если у ребенка аллергия или он что-то не любит, давайте ему продукты только по отдельности, чтобы легче было выявить «виновника». - Когда вы точно установите, какие продукты подходят вашему ребенку, тогда их можно смешать в одном блюде. Как правило, даже небольшое количество нелюбимых фруктов или овощей могут придать пище неприятный вкус, из-за чего ребенок отказывается есть.

Не давайте много соли и сахара. Родители, вы ответственны за вкусы следующего поколения. Если ваш ребенок с детства приучится к излишне сладкой или соленой пище, потом будет сложно изменить его вкусы.

Как одеваться к столу. Если вы не хотите превратить свой дом в прачечную, не надевайте ребенку при кормлении его лучшие наряды. Некоторые наши дети, когда учились есть ложкой, обычно попадали куда угодно, только не в рот, так что приходилось почти совсем раздевать их, усаживая за стол, зато потом процесс одевания превращался в веселую игру. Наш седьмой ребенок, Стивен, находил удовольствие в размазывании еды по своему телу. Чтобы отучить его от этого, мы, когда он садился есть, подвязывали ему огромный фартук. Такой длинный, до колен, нейлоновый нагрудник легко стирается и быстро

сохнет. Кроме того, это гораздо удобнее, чем раздевать ребенка к столу, особенно если вы в гостях или если в комнате прохладно.

КОРМЛЕНИЕ ТВЕРДОЙ ПИЩЕЙ: ОТ 9 ДО 12 МЕС.

В предыдущем периоде главной вашей задачей было познакомить ребенка с твердой пищей - подготовить его переход от жидкой пищи к твердой, научить брать пищу в рот и жевать ее. Многие дети не доносят до рта еду, разливая или рассыпая ее по дороге, и в результате им достается совсем немного из того, что предназначалось. Грудное молоко и/или смеси составляют около 90% их рациона.

На последнем отрезке первого года жизни у детей полностью завершается развитие механизма глотания. Защитный рефлекс «выталкивания» постепенно ослабевает, ребенок уже меньше давится пищей, а глотание становится более скоординированным. Это позволяет постепенно перейти от протертой и жидкой пищи к мятой, более грубой и комковатой. Изменяется и структура твердой пищи. Но будьте осторожны. Если вы затянете этот процесс, то лишите ребенка шанса поэкспериментировать с разной структурой пищи и увеличите период, когда он будет есть только протертую пищу. Если же слишком поспешите, ребенок еще долго будет отказываться от новой пищи с незнакомой структурой из-за боязни подавиться и задохнуться.

Новые навыки - новая пища

В этом возрасте дети получают более разнообразную пищу, и количество ее увеличивается. Твердая пища становится основным источником питания ребенка, составляя к году около 50% его рациона (для большинства детей, находящихся на грудном вскармливании, молоко на 8090% остается основной пищей даже в год). Происходит освоение новых навыков, что влечет за собой и знакомство с новыми видами пищи. Совершенствуется «пинцетный захват» - умение забрать предметы большим и указательным пальцами, поэтому ребенок может брать и класть в рот маленькие кусочки. Развивается интерес к мелким предметам; используйте эту новую страсть ребенка, давая ему во время кормления небольшие кусочки пищи.

Берем пищу руками

Поддерживайте стремление ребенка брать пищу пальцами. Научите его класть пищу в рот, а не разбрасывать, не размазывать ее по столу или по тарелке. Кладите перед ним небольшие кусочки вареной моркови, рисового печенья или мягких фруктов. Дети используют твердую пищу, чтобы «почесать» десны, когда у них начинают прорезываться зубки. Жесткая пища, особенно предназначенная для прорезывающихся зубов, должна размягчаться во рту, легко растворяясь по мере разжевывания. Мы

обнаружили, что наши дети очень заинтересовались вареными макаронными изделиями разнообразной формы, которые мы клали перед ними. Новый навык ребенка - хватать и удерживать мелкие предметы - можно использовать во время кормления. Это дает возможность удержать внимание ребенка за столом гораздо дольше. Во время выполнения таких «захватов» какая-то часть пищи все же попадает ему в рот. Если вы боитесь аллергии, не давайте малышу, которому еще не исполнился год, продукты из пшеницы (сдобное печенье, макаронные изделия и т.д.). Если ваш малыш склонен к аллергии, вы можете покупать печенье, приготовленное не из пшеничной муки, а, например, из рисовой.

Умение ребенка брать пищу руками имеет и свою обратную сторону. Еда, а также посуда становятся интересными объектами для изучения - их можно хватать, стучать ими, их можно ронять и бросать. Конечно, это не означает, что вы должны прекратить такие кормления, а говорит лишь о естественной и нормальной потребности ребенка выявлять все новые возможности использования недавно освоенных навыков.

Давайте ребенку обмакивать кусочки пищи

В 9 мес. малыш начинает использовать указательный палец (новое умение!), чтобы засунуть его куда-нибудь или показать им на что-то. Дети с удовольствием окунают палец в пищу, пробуют ее на вкус. Используйте при кормлении этот новый навык. Отражение в питании и кормлении ребенка всего, что он осваивает на пути своего развития, имеет и свои забавные стороны. Как только малыш начнет использовать свой палец, чтобы обмакнуть его в пищу, а затем обсосать, ждите, что скоро он начнет разрисовывать себя или свое креслице едой, которой вы его кормите. Будьте снисходительны к этому и относитесь с пониманием к юному исследователю.

Давайте ребенку косточку

Со временем, давая ребенку куриную косточку, можно оставлять на ней кусочки мяса (однако без тонкой острой косточки). Пусть он поиграет (кусает, стучит, размахивает, перекладывает из одной руки в другую), а вы можете в это время относительно спокойно поесть сами. Кроме того, ребенку наверняка перепадет немного куриного мяса.

Пользование ложкой

Ближе к концу 1-го года ребенок хочет и пытается самостоятельно есть ложкой. Обычно это приводит к тому, что все вокруг пачкается, а еда попадает куда угодно, только не ему в рот. Вам кажется, что легче накормить малыша, чем позволить ему есть ложкой. В возрасте около года у ребенка наступает период самостоятельности («я сам»). Чтобы несколько ограничить

эту самостоятельность, вы можете держать ложку с едой, но разрешить и ребенку держаться за нее, или пусть малыш держит ложку сам, а вы «подправляйте» ее ему в рот.

Меры безопасности при еде

- Не давайте ребенку волокнистую пищу

- Тщательно выбирайте кости из рыбы перед тем, как давать ее ребенку. В консервированном лососе косточки разминайте

- Не давайте белый хлеб; он превращается во рту в плотный комок, которым ребенок может подавиться

- Режьте мясо и курицу поперек волокон и на очень маленькие кусочки

- Не давайте ребенку большие куски. Передние зубы ребенка предназначены только для откусывания. Коренные зубы - жующие - появляются только после года. Дети больше надавливают деснами, чем жуют

- Кормите детей кусочками только в своем присутствии и только когда ребенок сидит, а не лежит или играет

- Кладите на тарелку всего несколько кусочков пищи. Когда ребенок видит перед собой целую гору еды, он постарается скорее запихнуть всю ее в рот, а не пережевывать каждый кусок

- Сосиски не представляют особой пищевой ценности и, кроме того, могут быть опасны для грудных детей. Запихнув в рот целую сосиску, ребенок может задохнуться. Безнитратные и безнитритные сосиски можно давать детям после года, но и тогда их следует порезать вдоль на тонкие узкие полоски. Даже эти «здоровые» сосиски могут содержать много натрия, поэтому не злоупотребляйте ими

Безопасная пища

- каши - рисовое печенье (несоленое)
- морковь (отварная)
- тост из пшеничного хлеба целиком (без корки)
- яичница-болтунья из желтка
- гренки без яичного белка
- вареный горох (лущеный)
- ломтики груши (очень спелой)
- ломтики яблока (вареного)
- макаронные изделия (отварные)
- зеленые бобы (хорошо проваренные, без волокон)
- мякоть или ломтики авокадо

Пища, которой можно подавиться

орехи

семечки

кукуруза

сосиски (целиком или большими кусками)

твердые бобы
твердые леденцы
сырая морковь
сырые яблоки
виноград
неспелые груши
волокнистая пища
большие куски мяса

Отношение к еде и процессу кормления

Ваша задача состоит не только в том, чтобы обеспечить ребенка здоровой, полноценной пищей, но и сформировать у него правильное отношение к самому процессу еды. В этой главе рассказывается о том, как помочь ваше му ребенку получать удовольствие от еды, а вам - от его кормления.

Поведение за столом

Дети рождаются артистами. Когда они роняют на пол посуду или пищу, каждый взрослый сразу реагирует на это. Ребенок понимает это как игру и начинает раскладывать пищу куда попало, только не в рот. Обеденное время становится для него привычной игрой. Иногда он бывает очень нетерпеливым, набирает полную ладошку еды и запихивает ее всю в рот, размазывая половину по лицу. И такие выходки будут продолжаться, пока вы не отреагируете так, как он ждет. Смех не только закрепляет эту привычку, но может быть и очень опасен: когда ребенок смеется с полным ртом, он глубоко вдыхает воздух и может подавиться.

Вскоре малыш осознает, что он способен вызвать у взрослого реакцию, какую хочет. Отвечая на шалости ребенка слишком быстро и явно, мы только поощряем его продолжать этот домашний спектакль. Смеетесь вы или бранитесь, ребенок воспринимает это как артист - он видит реакцию зрительного зала, и представление продолжается. Не реагировать - вот лучший путь увести со сцены этого маленького клоуна. Если же он не перестанет шалить, вам остается предположить, что он не голоден, и прекратить кормление. Не ждите, что малыш будет спокойно сидеть за столом, как дети более старшего возраста. В то же время уже в этом раннем возрасте поведению за с голом дети учатся на примере других. Если ребенок видит, что другие дети (и взрослые) смеются с полным ртом или раскидывают пищу, стучат чашкой, и при этом им очень весело, маленький попугайчик будет делать то же самое. И в то же время не забывайте хвалить его за хорошие манеры.

Если ребенок ест неохотно

Ребенку, который отводит вашу руку с ложкой, положите на

креслице игрушки с присосками (иначе вам придется постоянно подбирать их с пола) и, пока он занимается игрушками, попытайтесь накормить его, используя для этого любой прием, помогающий отправить ложку ему в рот. Мы играли в ложку-самолет: «Смотри, вот летит самолет», - ложка приближается и прямо в раскрытый рот. Если ребенок во время еды постоянно машет руками, как ветряная мельница, используйте 3 пластмассовые ложки: по одной для каждой его руки и одну для вас, чтобы кормить его. И не забывайте, что, может быть, ребенок просто не хочет твердую пищу. Вы должны быть уверены, что не переходите границ и не форсируете введение этого вида пищи, иначе у ребенка может возникнуть отрицательное отношение к еде.

Преодоление страха перед твердой пищей

Некоторые дети испытывают боязнь твердой пищи, и это вполне нормально. Не удивляйтесь, если ребенок захочет сначала исследовать новую еду перед тем, как съесть ее. Вы можете помочь ему познакомиться с ней: прежде чем начать кормить такого осторожного малыша, положите немного пищи на указательный палец ребенка и направьте ему в рот.

ГОТОВЬТЕ ПИЩУ РЕБЕНКУ САМИ

Хорошее или, наоборот, недоброкачественное питание может оказать существенное влияние на здоровье ребенка и его поведение. Этот вопрос серьезен и вполне заслуживает того, чтобы мама потратила несколько часов в неделю на то, чтобы самой приготовить пищу для ребенка. В этом случае вы будете знать наверняка, что ему даете, можете сами определять состав и вкус пищи, ориентируясь на своего малыша. Пока еще у ребенка не раз вился вкус, не приучайте его к очень сладкой или соленой еде, дайте ему почувствовать естественный вкус свежеприготовленной пищи. Кроме того, свежая пища всегда вкуснее.

Как правильно готовить пищу

Тщательно вымойте фрукты или овощи перед тем, как подавать их на стол или готовить. Лучше всего их мыть специальной щеточкой для овощей. Удалите волокнистые и жесткие участки, снимите кожицу, вырежьте косточки, семечки - все, чем ребенок может подавиться. Удалите жир из мяса или птицы.

Фрукты или овощи, приготовленные на пару, сохраняют больше витаминов и питательных веществ, чем сваренные в воде. Используйте воду, в которой варились овощи, добавляя ее в супы или соусы. Чтобы сохранить питательные вещества в продуктах в процессе их приготовления, придерживайтесь следующих правил:

- Не добавляйте соль или сахар - в этом нет необходимости. Вы можете добавить немного лимонного сока - для сохранения витаминов и усиления естественного вкуса.

- Готовьте блюда из сухих бобов и гороха следующим образом: поварите их в кипящей воде 2 мин., затем дайте настояться 1 час. Это лучше, чем настаивать их целую ночь, так как при этом теряются питательные вещества.

- Запекайте овощи (такие, как картофель и кабачки) в кожуре.

- Не обжаривайте сильно, так как при этом в пищу попадает вредный для здоровья жир.

Что вам нужно, если вы готовите малышу сами

- миксер
- кофемолка
- ручная мельница
- сковорода для жарения
- пароварка
- специальный сосуд для варки яиц без скорлупы
- кастрюля с крышкой
- разделочная доска
- термостойкая стеклянная посуда для запекания в духовом шкафу
- вилка и картофелемялка
- мелкое ситечко - щетки для мойки и нож для чистки овощей и фруктов
- мерные чашки и ложки
- острый нож
- половник
- лопаточка
- терка
- дуршлаг

Что нужно для хранения и замораживания

- ванночка для кубиков льда
- баночки (120 мл)
- небольшая сумка-холодильник
- форма для печенья
- вощеная бумага
- маркировочный карандаш
- сковорода для выпечки блинов и оладий

Расфасовка и хранение приготовленной пищи

Храните приготовленную в домашних условиях пищу для малыша в морозилке. Разделите ее на небольшие порции, дайте остыть и заморозьте.

- Ванночка для приготовления кубиков льда - идеальный

способ замораживать небольшие порции пищи. Разложите свежеприготовленную и размятую пищу в ванночку или лоток, оберните целлофаном и заморозьте.

- После замораживания вытащите образовавшиеся кубики из лотка и храните их в герметично закрывающейся сумке-холодильнике.

По мере надобности берите их оттуда и готовьте непосредственно перед употреблением.

- Еще один способ: замораживать не кубиками, а на противне или в форме для печенья. Возьмите форму для печенья, выстелите промасленной бума гой, положите рядами, пюре - горкой (столовую ложку), а отварные овощи ломтиками. Заморозьте. Затем выньте такое «печенье» из морозильника и храните в герметичной сумке-холодильнике.

- Когда ребенок «вырастет» из замороженных кубиков и «печенья», храните пищу в баночках из-под детского питания, в формочках из-под желированных продуктов или в одноразовых пластмассовых контейнерах. Будьте осторожны и не заполняйте стеклянные баночки до самых краев, так как пища при замораживании расширяется.

- Составьте список и пометьте, когда и какую пищу вы заморозили. Используйте сначала ту пищу, которая была приготовлена раньше, а затем - более поздних сроков приготовления (заметьте, именно так делают во всех супермаркетах).

Приготовленная дома пища может храниться в морозильной камере до 3 мес.

Размораживание и сервировка детской пищи

Детскую пищу не следует размораживать при комнатной температуре длительное время. Если вы решили ее использовать, сделайте так:

- Если у вас есть время, можно одну порцию или весь дневной рацион положить для оттаивания в холодильник на 34 ч.

- Для быстрой разморозки используйте специальный электрический подогреватель или положите замороженный кубик или закрытую банку в термостойкую кружку, а ее в небольшую кастрюлю. Наполните кастрюлю водой (чуть ниже верхнего края кружки). Подогревайте воду на среднем огне, помешивая пищу время от времени для равномерного разогрева.

- Перед подачей на стол убедитесь, что пища хорошо перемешана и не слишком горячая. Я инстинктивно пробую пищу верхней губой каждый раз, когда набираю новую ложку. Даже совсем немного горячей пищи бывает достаточно, чтобы ребенок надолго потерял доверие к тому, что ему подают на ложке.

- Не рекомендуем разогревать пищу в микроволновой печи, где она подогревается неравномерно; в ней образуются «горячие карманы» и ребенок может обжечься.

Если вы все же выбрали микроволновую печь, будьте особенно внимательны, перемешивая пищу, и всегда пробуйте ее сами, перед тем как дать ребенку.

- Чтобы избежать лишних расходов, накладывайте ребенку ровно столько, сколько, по вашему мнению, он съест. Если еды окажется мало, возьмите из баночки еще немного, но только чистой ложкой.

Оставшуюся пищу можно хранить в холодильнике не более 2 дней, но только если туда не попала слюна.

Некоторые матери весьма преуспевают в приготовлении детской пищи, другие же дают ребенку еду с общего стола, разминая ее вилкой

ГОТОВОЕ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Продающееся детское питание удобно тем, что готово к употреблению. Оно экономично, гигиенично, его можно сразу подавать на стол. Расфасовано оно в удобные, на 12 порции, баночки, несъеденные остатки можно хранить в холодильнике. Кроме того, состав и структура пищи в баночках различны, и их можно подбирать в соответствии с возрастом ребенка Если вы решили кормить своего ребенка готовым детским питанием, позвоните производителю и задайте ему несколько вопросов:

- Есть ли в продуктах пестициды и как производители снижают их содержание?

- Насколько свежими бывают используемые фрукты и овощи?

- Как долго можно хранить выпускаемое ими детское питание?

- Содержат ли продукты какие-либо добавки?

Запишите ответы, фамилию человека, с которым вы разговаривали, и число. Если покупатели будут почаще задавать такие вопросы и теребить производителей, это повысит качество выпускаемого готового детского питания

ПЬЕМ ИЗ ЧАШКИ

Говоря о «введении» чашки, мы подразумеваем, что переход от бутылочки или груди к чашке будет постепенным и плавным. Ведь для этого ребенок должен выработать совершенно другие навыки.

Особенности кормления из чашки

Поскольку защитный рефлекс «выталкивания» в этом возрасте исчезает не полностью, высунутый язык может мешать плотному смыканию губ, поэтому часть жидкости стекает с языка и выступает из уголков рта. Многие дети до года не могут плотно

прижимать чашку к губам, поэтому кормление из нее в этом возрасте доставляет родителям немало хлопот и неудобств. Кроме того, детям еще не удается поставить чашку на стол - чаще они бросают ее на стол или на пол или кладут вверх дном. И это соответствует возрастным особенностям - ребенок изучает чашку, опрокидывая ее. Несколько советов, которые позволят вам избежать неприятностей при кормлении из чашки.

- Если ребенок слишком много проливает при питье, попробуйте дать ему специальную чашку с плотно прилегающей крышкой и небольшим носиком.

- Используйте чашку с массивным дном, которую сложнее опрокинуть.

- Используйте пластмассовую чашку с двумя ручками, чтобы ребенку было удобно ее брать и держать.

- Основание у чашки должно быть широким - для большей устойчивости.

- Повязывайте ребенку большой фартук, легко впитывающий воду или непромокаемый.

- Наливайте в чашку понемногу.

Когда приучать к чашке

Нельзя наверняка сказать, в каком именно возрасте нужно приучать ребенка пить из чашки. Даже новорожденного можно научить сосать из специально изогнутой пластмассовой чашки. Если вы рано начали давать ребенку пить из чашки (в 5-6 мес.), то держите ее сначала сами. Коснувшись ею губ ребенка, дайте ему 2-3 капли молока и сразу уберите чашку, пусть он проглотит молоко. Внимательно наблюдайте за малышом, если он уже наелся или не проявляет интереса, не настаивайте. Когда дети умеют хорошо сидеть самостоятельно, не опираясь на руки (обычно в 6-8 мес.), у них начинается период «я сам», и они держат чашку без посторонней помощи.

Большинство кормящих матерей предпочитают совсем не давать ребенку бутылочку, а переходить сразу от груди к чашке. Если ваш малыш к концу 1-го года все еще не хочет пить из чашки, а вы отучаете его от груди, попробуйте сделать этот переход забавой, чтобы у него появился интерес и он смог преодолеть неприязнь к чашке. Дайте ему пластмассовую чашку как игрушку. Покажите, как вы пьете за столом из чашки и что вам это нравится. Потом поставьте перед малышом на стол его чашку, и вы увидите как только возьмете чашку вы, ребенок потянется к своей. Давайте в чашке сначала разбавленный сок - иногда малыши с подозрением относятся к странному белому веществу - молоку.

Что пить

Кроме полноценной пищи ребенок должен получать и полноценное питье.

Далее рассказывается, с чего надо начинать.

Разбавленный сок

Мы не советуем давать детям много фруктового сока. В соках соотношение питательных веществ и калорий непропорционально, они калорийны, но малопитательны. Неразбавленные соки содержат столько же калорий, сколько и молоко или молочная смесь, но питательная их ценность гораздо ниже. Кроме того, они менее питательны, чем сами фрукты, потому что особую ценность представляет именно мякоть. Малыш может выпить много сока, но не чувствовать себя сытым. Сок для ребенка нужно разбавлять. 1/3 часть сока и 2/3 воды. Начинать лучше с яблочного, грушевого и виноградного соков, поскольку другие (апельсина, грейпфрута, лимона) слишком кислые, и ребенок от них обычно отказывается, а кроме того, они нарушают пищеварение. Овощные соки, которые более богаты питательными веществами, как правило, не относятся к любимым напиткам ребенка.

Последние исследования показали, что у некоторых детей появляются боли в желудке и понос после употребления фруктовых соков. Это происходит из-за медленного их усвоения, в результате чего лишний сок, остающийся в кишечнике, оказывает слабительное и раздражающее действие на толстую кишку.

Не давайте детям коровье молоко

Согласно рекомендации Комитета по продовольствию и питанию Американской академии педиатрии, детей до конца 1-го года жизни не следует кормить коровьим молоком, а малышей с аллергией на молочные продукты - и дольше. Неразумно вводить потенциальный аллерген, в то время как кишечник ребенка получает колоссальную нагрузку от разнообразной твердой пищи.

Если вы больше не кормите грудью, давайте ребенку обогащенные железом смеси - они гораздо лучше удовлетворят его потребности в необходимых питательных веществах, чем коровье молоко. Детские смеси по составу гораздо ближе к женскому молоку и содержат все нужные витамины. Во многих из них есть добавки железа, столь необходимые в этом возрасте. Смеси дороже коровьего молока, но при этом у вас не будет дополнительных расходов на витамины и железо. Если вы убедите себя, что смеси - именно то, в чем нуждается ваш ребенок, возможно, это уменьшит ваше стремление давать ему коровье молоко. (Подробно «за» и «против» коровьего молока см. на с. 270.)

Первые молочные продукты

Вместо коровьего молока вы можете предложить ребенку в возрасте от 9 до 12 мес. другие молочные продукты, но только в том случае, если у него нет аллергии, а также ни у кого в вашей семье не было пищевой аллергии. Такими продуктами могут быть йогурт (или кефир), сыр и творог. В йогурте содержатся те же питательные вещества, что и в коровьем молоке, но с ним меньше проблем, поскольку в него добавляют культуры определенных бактерий. Они вызывают брожение молока и способствуют разложению молочной лактозы на простые сахара, которые гораздо легче усваиваются детским организмом (именно поэтому его дают и при поносе у ребенка). Кроме того, под действием этих бактерий в йогурте уменьшается содержание аллергенов. Многие дети с удовольствием пьют его с 9 мес. Давайте ребенку подслащенный обыкновенный йогурт, добавляя в него свежие фрукты или несладкие фруктовые концентраты. Это полезнее, чем очень сладкий фруктовый ароматизированный йогурт.

Упитанные дети

К концу 1-го года большинство детей, находящихся на искусственном вскармливании, выпивают до 1 л молочных смесей в день, а другую половину их рациона составляет твердая пища. А что делать, если ребенок ежедневно пьет до 1,5 л смеси и просит еще, отказываясь от твердой пищи, и к тому же имеет тенденцию к избыточному весу? (Советы о том, как регулировать вес ребенка, см. на с. 254.)

Некоторые дети, находящиеся на грудном вскармливании, очень упитанные. В любое время они готовы сосать грудь, но отказываются от любой другой пищи, кроме молока. В этом случае родителям не о чем беспокоиться: во второй половине 1-го года жизни грудное молоко плохо переходит в жир. А как только ребенок начнет ходить, весь лишний жирок у него исчезнет.

12

ВЫ СТАНОВИТЕСЬ ДИЕТОЛОГОМ СВОЕГО РЕБЕНКА

На 1-м году жизни вашего ребенка вам не приходилось заниматься математическим расчетом калорий и сбалансированностью отдельных групп продуктов. Основную часть его рациона составляло грудное молоко или молочные смеси, в которые диетологи заложили (надеемся) все необходимое для правильного развития малыша. Даже для твердой пищи не нужно было никаких математических и биохимических формул. Вы просто радовались, что можете давать малышу разнообразную пищу, и надеялись, что все сбалансируется само собой. В 1-й год на кормление ребенка у вас уходило больше времени, чем на любую другую процедуру. Вы хорошо потрудились и имеете все основания быть довольными своими результатами.

О составе детской молочной смеси мы рассказывали раньше (с. 214), а теперь настало время ближе познакомиться с тем, какие продукты и почему необходимы вашему ребенку.

Основная задача родителей - научиться сбалансированному питанию, т.е. давать ребенку нужные продукты и в нужной пропорции. Таким может считаться питание, в котором в правильной пропорции содержится то, что мы называем большой пятеркой, т.е. 5 пищевых строительных блоков:

- белки
- углеводы
- жиры
- витамины
- минеральные вещества

Рассмотрим подробнее каждую из этих групп и узнаем, чем они полезны и в каких продуктах содержатся.

БЕЛКИ - НАШ СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Белки - это пища роста. Они представляют собой как бы тот каркас, который обеспечивает структурными элементами каждую клетку тела. Белки ответственны за рост, восстановление и замену тканей. Это единственный питательный элемент, который может сам себя дублировать. Ткани растут за счет нагромождения друг на друга миллионов белковых молекул, пока каждый орган не достигнет своего полного развития, после чего (по мере

изнашивания или в случае повреждения) они заменяются новыми.

Белок можно сравнить с длинным жемчужным ожерельем, где каждая жемчужинка - это аминокислота, маленькая частичка белка. Некоторые аминокислоты вырабатывает наш организм, другие, называемые незаменимыми, он получает извне с пищей. Когда вы едите белок, это похоже на попытку про везти контрабандой жемчужное ожерелье через контрольно-пропускной пункт, где вас ждет много таможенников. Кишечник - это те таможенники, которые не разрешают провозить очень много белка. Его клетки, а также содержащиеся в нем ферменты и кислоты расщепляют жемчужины белка одну за другой. Каждая жемчужина попадает через контрольно-пропускной пункт кишечника в кровь и путешествует до своего конечного пункта назначения - печени, где она рекомбинируется в большое белковое ожерелье и несколько мелких ожерелий, которые снова поступают в кровь как ценные структурные компоненты каждой клетки организма.

Слишком много хорошего - уже нехорошо

Очень популярна такая неправильная концепция питания: когда какое-то питательное вещество полезно, то если его много - еще лучше. Это заблуждение. Вашему ребенку необходимо определенное количество каждого жизнен но важного питательного вещества; если его мало - организм не может функционировать нормально, если слишком много - это дополнительная нагрузка для него. То же относится и к белкам, за счет которых должно обеспечиваться 10-15% всех калорий, получаемых ребенком (больше - в периоды быстрого роста, т.е. в младенчестве и подростковом возрасте, и меньше в другие периоды жизни). При избыточном поступлении белка организм начинает работать с нагрузкой, стараясь распределить их. Ребенок расплачивается за это неправильным обменом веществ и дополнительным расходом энергии, которая могла бы быть использована для роста.

Когда белков недостаточно

Белки обладают еще одним удивительным свойством: в отличие от других питательных веществ они не могут накапливаться в организме. Белки недолговечны, и нет такой кладовой, из которой организм мог бы брать их при нехватке. Пополнение организма белками осуществляется при потреблении продуктов, богатых ими. При постоянном отсутствии белков в пище он будет отнимать их у менее важных органов, например, у мышц, чтобы использовать для создания жизненно важных тканей. Вспомните фотографии истощенных африканских детей: поскольку в их пище отсутствовали белки, организм вынужден

был заимствовать их у мышц.

Хорошего понемножку

Одни белки полезнее других. Давайте вернемся к нашему белковому ожерелью из аминокислот. Организму требуется 22 вида аминокислот, из них только 13 он может синтезировать сам; назовем эти аминокислоты родными. Остальные же 9, называемых незаменимыми, мы должны получать с продуктами питания. (Детям нужно десять аминокислот, потому что у них еще не вырабатывается нужное им количество аргинина.) Белки, содержащие все 9 незаменимых аминокислот, называются полноценными. Мясо, рыба, куры, яйца, молочные продукты, т.е. основная пища человека, - вот главные источники полноценных белков. Но в этих продуктах есть и такие вещества, как насыщенные жиры, причем в количестве, значительно большем, чем нам нужно. Значит, остается растительная пища. Овощи, крупяные, злаковые и особенно бобовые (сухой горох, соя, чечевица, бобы) - отличные источники белков, называемых неполноценными, поскольку в них содержатся многие, но не все аминокислоты, в разных соотношениях. Соя - единственный продукт в этом ряду, в котором есть все незаменимые аминокислоты; таким образом, соя является полноценным белком.

Равновесие белков

Вернемся еще раз к белковому ожерелью. Можно съесть одно длинное ожерелье, в котором есть все незаменимые жемчужинки-аминокислоты, например, мясо, рыбу, яйца, кур или молочные продукты. Но ребенок может не любить какие-то из этих продуктов, а взрослый получает с ними иногда слишком много жиров. Поэтому лучше съесть два более коротких ожерелья из неполноценных белков, но они должны взаимно дополнять друг друга, чтобы в од ном ожерелье были те жемчужины, которых нет в другом.

Такой способ называется сбалансированным питанием, при котором организм получает весь набор незаменимых аминокислот вследствие сочетания овощей, злаковых, молочных и мясных продуктов (этот процесс часто определяют как взаимодополнение белков). Перечислим наиболее предпочти тельные сочетания продуктов для годовалого малыша:

- молочные каши (крупяные и молочные)
- бутерброды с сыром (злаковые и молочные)
- бутерброды с маслом земляного ореха (злаковые и бобовые)
- макаронные изделия и сыр (злаковые и молочные)
- бобовый или чечевичный суп с пшеничными или рисовыми крекерами (бобовые и злаковые)

- бобы и рис (бобовые и крупяные)
- рисовый пудинг (крупяные и молочные)
- брокколи с сырным соусом (овощи и молочные)
- макароны с мясным соусом (злаковые и мясо)

Заметьте, что мы делаем акцент больше на овощи и крупы, чем на продукты животного происхождения, так как в них много жиров.

Источники белков

Чтобы накормить ребенка 12 лет, съедающего всего 34 ложки в одно кормление, нужно выбирать продукты с высоким содержанием белков и других питательных веществ. Вот перечень таких продуктов - источников белка, в убывающей последовательности:

1. Морские продукты: треска, пикша, палтус, горбуша, меч-рыба и др.
2. Яйца
3. Молочные продукты: творог, йогурт (кефир), сыры, молоко
4. Бобовые: соя, сухой горох, нут, сухие бобы, чечевица
5. Мясо и птица: индейка (лучшее дополнение к растительным белкам)
6. Орехи и семечки: семечки подсолнуха, кунжута, кешью (дробленые или переработанные в масло; недробленые орехи и семечки нельзя давать детям до 3 лет)
7. Злаковые: пшеница, рожь, овес, рис, кукуруза, ячмень, просо
8. Овощи: картофель, зеленый горошек и бобы, брокколи, морковь

УГЛЕВОДЫ - ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Каждый ребенок рождается сладкоежкой. 50% калорий, получаемых им с материнским молоком, нашим пищевым эталоном, это разные сахара, а сахар - одна из принципиальных форм углеводов. Значит, для полноценного питания малыша необходимо, чтобы 5055% калорий он получал в виде Сахаров. Но к сожалению, отношение к сахару у нас резко отрицательное. Его считают виновником любого расстройства, любой болезни. Детям нужны сахара, и очень много, но полезные сахара. Попробуем понять разницу между полезны ми и вредными сахарами.

Дети всегда настойчиво требуют сахар, потому что им необходимо много энергии, умственной и физической. Сахара же - главное энергетическое топливо организма. Каждая молекула сахара похожа на маленький сгусток энергии, стимулирующий каждую клетку выполнять свою работу. Различают два вида сахаров: простые и сложные (назовем их лучше короткие и длинные сахара; кроме того, они известны как простые и сложные

углеводы, или сахара и крахмалы). Каждый вид ведет себя в организме по-разному.

Давайте ребенку обмакивать кусочки пищи

Что делать, если ребенку пошел уже 2-й год, а он все еще отказывается от белковой пищи, особенно от бобовых? Ответ довольно прост: нужно сделать так, чтобы ему был интересен сам процесс еды. Приготовьте жидкое пюре или соус из молочных продуктов, бобовых или овощей и дайте малышу обмакивать в этот соус крекеры, тосты, хлеб, макаронные и другие мучные изделия или кусочки фруктов и овощей.

О сладостях и сахарах

С точки зрения питательной ценности нет такого понятия, как плохой сахар. Но в зависимости от того в каком виде и в комбинации с какими продуктами сахар попадает в организм, он может быть полезным, «хорошим» или «плохим». Для детей полезны все сахара, но некоторые больше, чем другие.

«Плохой» сахар

Менее полезные из сахаров - глюкоза, декстроза и сахароза. Именно они придают сладкий вкус продуктам, и именно из них состоят белые кристаллики сахара в сладостях и конфетах, глазури и сиропах. Так как такой сахар относительно дешевый и сладкий, его добавляют в различные готовые приправы, например в кетчуп. Небольшое количество такого сахара не повредит ребенку, но если его давать слишком много, это может обернуться большими неприятностями. Давайте совершим прогулку вместе с сахаром от начального пункта до того момента, когда он попадает в кровь, и посмотрим, как ведет себя сахар в нашем организме.

Эти сахара называют простыми, или короткими, потому что они состоят из 12 молекул. Они быстро усваиваются кишечником, затем тут же поступают в кровь. Здесь-то все и начинается.

Высокое содержание сахара в крови, вызванное таким стремительным проникновением рафинированного сахара, вызывает высвобождение инсулина гормона, необходимого для препровождения этих сахаров в клетки организма. Сахар быстро расходуется, это приводит к тому, что уровень его в крови вновь быстро понижается (гипогликемия - пониженное содержание глюкозы в крови). В свою очередь в ответ на такое низкое содержание сахара в крови вырабатываются гормоны, которые способствуют выведению из печени находящегося там сахара и посылают его обратно в кровь. Такие колебания сахара в крови и гормонов, посылаемых на подмогу, отражаются на поведении вашего ребенка. Чтобы убедиться в этом, понаблюдайте за шалостями компании перепачканных пирожными детей на дне

рождения. Попробуйте-ка их усмирить! Такие сахара заслуживают названия «сладкое ничто», так как почти все витамины и минеральные вещества при обработке сахара разрушились. По этой же причине их можно назвать «пустыми калориями». Не пота кайте таким «сладким» слабостям. Они ничего не дают ребенку. Избавьте малыша от перепада уровня сахара в крови.

«Хороший» сахар

Сахар фруктоза, содержащийся во фруктах, намного полезнее. Он также сладкого вкуса, но отличается от сиропов и пирожных. Фрукты тоже источник быстрой энергии, но они гораздо полезнее, так как не вызывают бешеной скачки гормонов в организме, подобной рассмотренной выше. Колебания сахара в крови (и соответственно изменения в поведении), например, от съеденного апельсина гораздо меньше, чем от конфет. Молочный сахар, или лактоза, тоже ведет себя в организме лучше, так как поступает в кровь не столь стремительно, как рафинированный сахар. В отличие от огромных доз концентрированного сахара, содержащегося в сладостях, фруктовые и молочные сахара поступают в кишечник вместе со многими другими питательными веществами, и усвоение их происходит не так быстро.

Самый полезный сахар

Совокупность полисахаридов, более известных под названием «крахмалы», - это самые хорошие и полезные для организма углеводы. Они содержатся в макаронных изделиях, бобовых, картофеле, злаковых, семечках, а также в масле орехов. Эти питательные вещества поступают в кишечник в виде длин ной цепочки молекул простых сахаров. Хорошо усваиваясь, они выводятся в кровь один за другим. Такие суперсахара постепенно снабжают организм энергией, при этом чувство сытости сохраняется долго, в отличие от рафинированного «быстродействующего» сахара.

Продукты, содержащие углеводы

горох и бобовые

женское грудное молоко

молочные продукты

свежие фрукты

масло ореха

макаронные изделия

картофель

злаковые

Клетчатка

Волокна, неперевариваемая часть крахмалов и фруктов, - это естественные слабительные, выводящие отработанные вещества из кишечника. Большое количество таких волокон содержат

злаковые и бобовые. С одной стороны, волокна - это приживалы в организме, а с другой, они действуют как мет ла. Так, волокна-приживалы забирают воду и ненужные жиры из других продуктов, замедляя усвоение пищи, из-за чего возникает длительное ощущение сытости. Другие волокна помогают вывести из организма продукты выделения. У взрослых потребление продуктов с высоким содержанием клетчатки предотвращает многие кишечные расстройства и даже снижает риск возникновения рака толстой кишки. У детей основная функция клетчатки заключается в ускорении прохождения продуктов выведения через кишечник и смягчении стула, т.е. в предотвращении запора, часто возникающего у детей от 1 до 2 лет. Чтобы волокна могли выполнять свою работу по очищению кишечника, ребенок должен пить много жидкости. Источниками клетчатки являются продукты, содержащие крахмал: овощи (например, картофель) - обязательно с кожурой, недробленые злаковые, хлеб грубого помола, яблоки (с кожицей), чернослив, персики, абрикосы, овощи (с кожурой), бобы, семечки, макаронные изделия, неочищенный рис, толокно, свекла, баклажаны, кабачки, бобо вые.

Цельность овощей и фруктов - вот основа содержания волокон клетчатки в продукте. При срезании с них кожицы, а также при очистке злаковых удаляются многие виды волокон, поэтому лучше есть фрукты и овощи такими, как они растут.

ЖИРЫ - ЭТО ПОЛНОЦЕННЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Жиры в последнее время заслужили дурную славу, а слово «холестерин» стало главным врагом в рационе взрослых. К сожалению, мода на обезжиренную пищу, не содержащую холестерина, стала переходить и в детское питание. Малышам нужны жиры - и очень много. Калорийность женского молока более чем на 40% обеспечивается за счет жиров. Кроме того, оно (не поверите!) богато холестерином. При сбалансированном питании жиры должны давать для малышей 40% калорий, а для детей постарше - от 30 до 40%. Без достаточного количества жиров дети не будут хорошо развиваться. Жиры это самый большой банк хранения энергии в организме. Каждый грамм жира дает 9 калорий - вдвое больше, чем углеводы и белки.

Кроме того, что жиры запасают энергию для растущего организма ребенка, они еще выполняют важные задачи по изолированию нервных клеток в головном и спинном мозге, да и во всем теле. Жиры - это основные компоненты важнейших гормонов и клеточных мембран, особенно эритроцитов. Они же используются и для транспортировки витаминов А, В, Е и К. Как видите, жиры выполняют необходимую и полезную работу, нужно

только обеспечить организм нужными жирами и в правильных пропорциях.

«Хорошие», «плохие» и промежуточные жиры

Не все жиры одинаково полезны, но все они необходимы нам. Нет такого понятия, как «плохой» жир, но большое количество каких-либо определенных жиров может повредить организму. Рассмотрим проблему жиров в целом. Язык специалистов изобилует такими сложными терминами для обозначения жиров, как: насыщенные, ненасыщенные, мононенасыщенные, полиненасыщенные, триглицериды, жирные кислоты, липиды. Родителям необходимо знать, сколько и каких жиров должен получать их ребенок.

Различают два вида жиров: насыщенные и ненасыщенные. Названия происходят от их химического состава. Молекулы жира имеют маленькие крючки-связи. Когда все эти связи заполнены (насыщены) другими элементами (обычно водородом), жир получает название насыщенного, если часть этих связей не заполнена - ненасыщенного. Если не заполнена одна группа связей - это мононенасыщенные, а если таких групп много - полиненасыщенные жиры.

Продукты животного происхождения (мясо, яйца, молочные продукты) обеспечивают нас насыщенными жирами.

Липиды (другое название жиров), находящиеся при комнатной температуре в твердом состоянии, называются жирами (например, ароматный жир вокруг сочного бифштекса), а являющиеся жидкостью - маслами. Большая часть масел - это ненасыщенные жиры, и лишь некоторые (например, масло кокосового ореха или пальмовое) - насыщенные.

Жирные кислоты - это элементы жиров, способствующие росту и построению тканей. Подобно белкам, некоторые жирные кислоты, называемые основными (или незаменимыми), не могут синтезироваться организмом, другие вырабатываются печенью в процессе переработки жиров, поступающих в организм с пищей. Они помогают строить и поддерживать клеточную структуру жизненно важных органов.

Что касается жиров, то весь вопрос в их сбалансированности: растущий организм в каждый период развития должен получать как насыщенные, так и ненасыщенные жиры в соответствующем соотношении. Для растущего младенца все природные жиры полезны, но некоторые полезнее других.

Родители часто спрашивают, какие жиры и сколько должен получать ребенок. Чтобы ответить на этот вопрос, посмотрим наш эталон - женское молоко: 4050% его калорий обеспечивают жиры. Если кормление грудью затягивается, то содержание жиров в

материнском молоке уменьшается. Соотношение их в женском молоке такое: 41% - мононенасыщенные жиры, 14% - полиненасыщенные и 44% - насыщенные. Каждый из этих видов содержит важные жирные кислоты, необходимые для оптимального роста и развития. Давайте познакомимся с известными и менее известными представителями семейства жиров.

Ненасыщенные жиры

Самые полезные - ненасыщенные жиры, которые подразделяются на два вида: поли- и мононенасыщенные. Эти жиры усваиваются быстрее, чем насыщенные, и считаются полноценными. Ими богаты:

авокадо
арахис
оливковое масло
кукурузное масло
рыбий жир
миндаль
соевое масло
подсолнечное масло

Как мы увидим дальше, ребенку нельзя давать пищу только с низким содержанием холестерина, но в рационе взрослого человека необходимо поддерживать правильное соотношение насыщенных и ненасыщенных жиров. Последние не повышают содержание холестерина в крови, а мононенасыщенные жиры даже понижают его. Согласно рекомендациям Американской ассоциации изучения сердечных заболеваний и Американской академии педиатрии, для нормальной деятельности сердца взрослого человека необходимо, чтобы в его рационе половина жиров была представлена мононенасыщенными. При переходе ребенка от детского питания к взрослому количество насыщенных жиров в его рационе должно уменьшаться, мононенасыщенных - увеличиваться, а полиненасыщенных - оставаться на прежнем уровне. Кроме того, общее количество жиров в питании должно уменьшаться: если у младенца они обеспечивали около 45% калорийности, то у взрослых - всего 30%.

Насыщенные жиры

К этому классу относятся жиры животного происхождения (мясо, яйца, молоко). В первые 2 года жизни ребенка его пища должна содержать достаточное количество насыщенных жиров (помните, что в избыточном их употреблении старшими детьми и подростками, а также взрослыми увеличивается риск развития сердечных заболеваний, потому, видимо, что насыщенные жиры способствуют увеличению содержания в организме холестерина).

Следовательно, чем старше становится ребенок, тем меньше насыщенных жиров должно быть в его рационе. Напомним, что источники насыщенных жиров - это в основном продукты животного происхождения и молочные. Но не ограничивай те их потребление в первые 2 года жизни ребенка. Продукты с высоким со держанием насыщенных жиров:

мясо
куриный жир
молочные
продукты
яйца
масло
пальмовое масло и масло кокосового ореха
масло какао
шоколад
«Плохие» жиры

С точки зрения питательной ценности неверно говорить, что жиры вредны для ребенка, но при искусственной обработке натуральных жиров из хорошего продукта они действительно могут стать плохими и даже вредными. Покупая продукты питания, читайте этикетки. Обратите особое внимание на слово «гидрированный» - это исключительно вредный жир как для детей, так и для взрослых. Такие жиры получают путем искусственной обработки расти тельных, чтобы сделать их близкими к насыщенным. Они используются для придания некоторым готовым продуктам жирного масляного вкуса. Такие жиры повышают содержание холестерина в крови; они входят в состав некоторых кондитерских кремов или шоколада: гидрированный растительный жир, гидрированный жир, добавляемый в тесто для рассыпчатости, кулинарные кремы и десерты, гидрированное масло какао.

Холестерин нужен детям

Как только была открыта связь между пищей с высоким содержанием холестерина и риском сердечных заболеваний, холестерин стал изгоем в семействе жиров. Наивысшим спросом стали пользоваться те продукты, на упаковке которых значилось: «С низким содержанием холестерина» или «Не со держит холестерина». К сожалению, стремление употреблять в пищу продукты только с низким содержанием холестерина неразумно было перенесено на детское питание.

Какие функции выполняет холестерин в организме.

Этот жизненно важный липид необходим для изоляции нервных клеток в головном мозге и в центральной нервной системе, он помогает образованию желчной кислоты,

повышающей усвояемость жиров. Холестерин - это необходимый организму липопротеин, который способствует выработке адреналина и репродуктивных гормонов; кроме того, это строительный материал для витамина D. Холестерин поступает в кровь из двух источников: вырабатывается печенью и содержит ся в пище животного происхождения (снятое и нежирное молоко, сыр, масло, яйца, печень, животные жиры). Поскольку в первые 2 года жизни головной мозг и центральная нервная система ребенка развиваются гораздо быстрее и интенсивнее, чем в любой другой период, детям нужно много холестерина.

Диета с низким содержанием холестерина не рекомендуется маленьким детям. Предположим, вы поступили на курсы по изучению детского питания и вам предложили к следующему занятию ответить на вопрос: «Должны ли дети получать такое же безхолестериновое питание, как и взрослые?» Вы до полуночи просидели в библиотеке и обнаружили, что у медиков нет на этот счет единого мнения, что медицинские учебники изобилуют противоречивыми выводами о зависимости между количеством холестерина в желудке ребенка и жировыми бляшками сердца в старости. Вдруг вас осенило: дети ведь вырастают на женском молоке, а оно содержит холестерин. Дождавшись утра, вы торопитесь поделиться своим «открытием».

Получив слово, вы начинаете развивать свою теорию: «Все знают, что вскармливание грудным молоком - самый старый из существующих методов питания и что молоко любых животных по составу оптимально для выживания. Отсюда следует, что количество холестерина в женском молоке полностью соответствует потребностям ребенка». Все согласились. Вы продолжаете, замечая, что количество холестерина в женском молоке не очень высоко, но и не мало, что это своего рода диета со средним содержанием холестерина. Итак, ваш вывод: детям нужно среднее количество холестерина. Другой студент обращает внимание всех на то, что в готовых молочных смесях содержание холестерина чуть ли не в 10 раз меньше, чем в женском молоке. Вы ходит, вы ошиблись? Руководитель группы добавляет, что холестерин поступает в организм только с пищей животного происхождения, а в смесях используются лишь растительные масла. Третий студент предложил гипотезу о раннем введении холестерина в рацион ребенка (спорная теория среди диетологов). Согласно ей, если в раннем возрасте в диете ребенка повышено содержание холестерина, у него рано активизируется система его вывода, продолжающая работать и на других этапах жизни. Если же ребенок получает мало холестерина, его организм не учится правильно реагировать на него.

Кто-то вспомнил об исследованиях на бабуинах: детеныша обезьяны кормили продуктами с низким содержанием холестерина, а когда он вырос, оно оказалось высоким. Но у людей такой зависимости не установлено. Кроме того, выявлено, что у вскормленных грудью детей холестерина в крови больше, чем у «искусственников», а к 3 годам его содержание выравнивается. Поскольку же мозг ребенка быстрее всего развивается именно в первые 2 года, то очевидно, что в это время нужен высокий уровень холестерина в крови.

К концу занятий все пришли к выводу, что главное для ребенка в вопросах кормления (и это, в частности, касается и жиров) - сбалансированное питание из основных продуктов (молочные, мясные, рыба, птица, яйца, бобовые, злаковые, фрукты, овощи). И не нужно беспокоиться, если в первые 2 года ребенок получает много жиров - вы должны быть счастливы, что он ест все подряд.

Следите за весом вашего ребенка

Было время, когда толстый, упитанный малыш как бы символизировал, что мама хорошо заботится о нем. Это было верное средство заслужить одобрение бабушки. Сейчас все по-другому, и толстый ребенок воспринимается как тревожный сигнал к размышлению о его здоровье.

Остаются ли дети толстыми, вырастая? Не обязательно, хотя у них к этому большая предрасположенность. Упитанный малыш имеет больше шансов стать полным ребенком, а тот в свою очередь - толстым подростком, у которого еще больше шансов превратиться в тучного взрослого. Только один из пяти толстых малышей остается таким же упитанным в возрасте 5-8 лет. Его шансы стать полным взрослым возрастают в 2, а у тучного подростка в 16 раз.

Некоторые дети больше склонны к полноте, чем другие. Рассмотрим основные факторы риска.

Наследственность

Тучность ребенка больше определяется тем, что заложено в генах, а не тем, что лежит у него на тарелке. Усыновленные дети приобретают конституцию своих биологических родителей, а не тех, кто их усыновил. Если оба родителя тучные, то в 80% случаев и ребенок будет таким, а если только один из родителей - в 40%. Если же оба родителя стройные, то лишь 7% вероятности того, что ребенок станет толстым. Правильнее говорить, что де ти наследуют не полноту своих родителей, а склонность к полноте.

Особенности телосложения

Кроме склонности к полноте или худобе дети наследуют и особое строение организма, определяющее большую или

меньшую предрасположенность к тучности.

У детей астенического сложения (эктоморфных, т.е. высоких и худых) показатели в диаграммах роста выше средних, а кривые веса ниже. Таких детей уже с рождения можно узнать по длинным и тонким «пальцам пианиста» и длинным ступням, они расходуют свои калории больше на рост, чем на вес. Кажется, будто люди с эктоморфным телосложением больше сжигают калорий и лучше регулируют потребность в пище с учетом уровня своей активности. То, что они много едят, но не прибавляют в весе, становится пред метом зависти их упитанных друзей.

Рост и вес коренастых детей (мезоморфных) соответствуют средним показателям на диаграммах развития ребенка. Такие приземистые, «квадратные» дети больше склонны к полноте, чем «прямоугольные» эктоморфные.

И, наконец, эндоморфный тип сложения - такие дети невысокие и широкие. Они более всех остальных склонны к избыточному весу (тучности). Грушеподобное сложение помогает им легче справиться с избыточным весом.

Очень часто у одного и того же ребенка могут быть признаки сразу нескольких типов телосложения.

Во время осмотров родители часто спрашивают: «Как вы думаете, будет ли наш ребенок толстым, когда вырастет?» Прежде чем им ответить, я сравниваю телосложение родителей и ребенка. Если и мать и отец худощавые, а у ребенка эктоморфный тип сложения, можно с уверенностью ответить: «Ваш ребенок, вероятнее всего, сможет есть все, что ему захочется, но при этом не будет выглядеть толстым». (Заметьте, я не сказал «но не станет толстым», именно принимая в расчет тип телосложения ребенка.) Но если маленькие и круглые родители приносят маленького и круглого ребенка и задают мне такой же вопрос, я отвечаю, что у их ребенка повышенная склонность к тучности, поэтому они должны принимать соответствующие меры уже в младенчестве.

Темперамент

Дети становятся толстыми не только потому, что получают много калорий, но и потому, что мало их расходуют. Активные дети, непоседы, как правило, больше «сжигают» калорий и меньше подвержены риску стать тучны ми. Спокойные, тихие дети расходуют меньше энергии и более склонны к полноте, особенно если и другие члены семьи тоже ведут малоподвижный об раз жизни. У высоких, жилистых, активных детей, имеющих таких же родите лей, почти нет риска стать толстыми.

Ребенок худеет

Большинство детей в возрасте около 6 мес. круглолицые и полнощекие. В 6-8 мес., когда дети начинают сидеть, ползать и

играть, они худеют и еще более худыми становятся в возрасте от 1 до 2 лет. Дети постоянно находятся в движении, их трудно усадить за стол, едят они неупорядоченно и помалу. В этот период они сильно вытягиваются, у них больше калорий расходуется на рост, чем на вес. Ушли в прошлое пухлые щечки первых месяцев. Теперь перед нами похудевший, начинающий ходить ребенок. И часто родителей тревожит вес малыша, но вместо прежнего: «Доктор, мне кажется, он слишком толстый», я теперь слышу: «Доктор, мне кажется, он слишком худой». Лелейте и любите своих мягких колобков, пока у вас есть возможность. Скоро они изменятся.

Пять способов, позволяющих регулировать вес ребенка

Не отказывайтесь от грудного кормления. Родители по-разному относятся к проблеме грудного вскармливания. Одни роются в специальной медицинской литературе в поисках книг, подтверждающих их собственное предубеждение и нежелание кормить грудью, другие (и мы в том числе) убеждены, что грудное вскармливание уменьшает риск стать толстым. Последние исследования показали, что молоко имеет такую особенность, как фактор сытости - свое го рода встроенный счетчик калорий, который сигнализирует о чувстве сытости ближе к концу кормления. Естественный стоп-сигнал в женском молоке передается малышу, и тот чувствует, когда он должен прекратить сосать (чувство, которое никогда не суждено испытать ни старшим детям, ни взрослым)

При грудном вскармливании происходит постоянный контроль содержания калорий в молоке в зависимости от того, как ребенок сосет. Если он голодный, то получает высококалорийное молоко, если его мучит жажда или ему просто нужно успокоиться у груди матери, в этот момент молоко содержит мало калорий. Если грудь «пустая», но ребенку нужно удовлетворить потребность в сосании, то вырабатывается совсем немного молока. Не так обстоят дела с детьми, находящимися на искусственном вскармливании. Не важно, как ребенок сосет, он всегда получает в изобилии высококалорийную смесь (См с 132, чтобы познакомиться с тем, как содержание жира и калорий в женском молоке меняется в зависимости от потребностей ребенка). Кроме того, сравнительные исследования у детей, находящихся на искусственном и груд ном вскармливании, показали, что «искусственники», как правило, раньше начинают есть твердую пищу и, значит, больше склонны к прибавлению веса и роста, что может привести к раннему ожирению.

Не торопитесь вводить твердую пищу. Кроме искусственного вскармливания, есть еще один фактор, повышающий риск

ожирения, - раннее введение твердой пищи Форсируя события в надежде, например, что ребенок будет крепко спать ночью, мы не только не достигаем цели (см с. 329), но и воспитываем неправильную и вредную привычку есть на ночь.

Давайте менее калорийную пищу.

Когда ребенок плачет, это не всегда означает, что он просит есть. Дети-«искусственники» и малыши, которые рано начинают есть твердую пищу, получают более калорийное питание, значит, им нужно больше воды. Часто плачущие и неспокойные дети не голодны, просто они хотят пить. Давайте им иногда пить воду вместо молока, смеси или твердой пищи. В ней нет калорий. Давая одну только воду, иногда можно успокоить раскричавшегося малыша. Если вода не помогает и к тому же у ребенка всегда хороший аппетит, по советуйтесь с врачом. Возможно, нужно перевести малыша на менее калорийные смеси. В последние годы стали выпускать молочные смеси с пониженным содержанием жира и менее калорийные, они представляют собой нечто сред нее между цельным и обезжиренным молоком.

Пусть ребенок больше двигается. Часто ли вы берете малыша из кроватки, чтобы сделать с ним гимнастику? Большинство детей после пробуждения постоянно находятся в движении. Когда один известный олимпийский атлет попытался повторять движения грудного ребенка, он устал уже через час, дети же занимаются этим ежедневно в течение нескольких часов. Однако не которые малыши слишком спокойны - они просто лежат и смотрят, не сучат ножками, не машут ручками, не ползают, их надо побуждать двигаться. Упитанные дети двигаются меньше, что еще больше способствует отложению у них лишнего жира.

Контролируйте потребление вашим ребенком жирной пищи. Как уже говорилось, в первые 2 года жизни можно спокойно давать ребенку пищу, богатую жирами. Но не следует упускать из виду следующее. В это время вы не только вводите разнообразные продукты, но способствуете развитию вкуса ребенка, его предпочтения той или иной пище, и очень вредно скажется впоследствии его раннее пристрастие к жирной пище. Вот несколько советов, как избежать этого.

- Забудьте о жареной пище. Запекайте и отваривайте продукты.

- Удаляйте лишний жир из мяса и птицы. Не надо вырезать каждый кусочек жира, но обязательно обрезайте его излишки.

- Давайте ребенку обезжиренные молочные продукты (нежирные сыры, йогурт, творог, кефир). Не рекомендуем давать обезжиренное и снятое молоко после того, как ваш малыш

перестанет употреблять молочные смеси (см. «Какое молоко давать ребенку?» с. 270), за исключением тех детей, которые выпивают до 1,5 л молока в день. Малыши любят сливочное масло; замените его более полезным маслом земляного ореха или авокадо.

ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ

Помимо белков, жиров и углеводов пища грудного ребенка должна содержать и такие ценные вещества, как витамины. В отличие от «большой тройки», эти питательные микровещества непосредственно не снабжают организм энергией, но помогают поступающей пище лучше выполнять свою работу. Витамины придают организму жизненные силы (от латинского vita - жизнь); ни один орган не может функционировать без этих дополнительных помощников. Нашему организму требуется 13 витаминов: А, С, D, Е и К и 8 витаминов группы В - тиамин, никотиновая кислота, рибофлавин, пантотеновая кисло та, биотин, фолиевая кислота, В 6 и В 12.

Разнообразьте меню ребенка. Нельзя допускать, чтобы ребенок испытывал недостаток в каких-либо витаминах. Многие продукты содержат разные вита мины, так что даже очень разборчивые и прихотливые в еде дети получают достаточное их количество при разнообразной пище.

Запасы витаминов в организме. Некоторые витамины (А, D, Е и К) могут накапливаться в организме в жировых тканях. Если ваш ребенок периодически отказывается есть овощи, не волнуйтесь, запасов его витаминов хватит на месяц. Другие витамины (С и группы В) не могут сохраняться в организме длительное время, и их необходимо постоянно включать в рацион.

Нестойкие витамины. Некоторые витамины, особенно С, теряют часть своих свойств или совсем разрушаются при тепловой обработке. Если готовить продукты на пару или в микроволновой печи, в них сохраняются почти все витамины. Самое лучшее - употреблять в пищу свежие фрукты и овощи. При замораживании большая часть витаминов также сохраняется. В консервированных продуктах их содержится меньше всего.

Нужны ли вашему грудному ребенку дополнительные витамины

Если ребенку выписали витамины в качестве лекарственного препарата, обязательно проконсультируйтесь у врача, какой должна быть принимаемая доза. Помните, большие дозы витаминов, назначаемые взрослым, детям давать нельзя

Обычно же ребенок, получающий грудное молоко, не нуждается в дополнительных количествах витаминов. Молочные

смеси тоже содержат все главные витамины, обеспечивая потребности ребенка, если он съедает свою дневную норму. Если ваш малыш выпивает около 1 л молочной смеси в день, ему не нужны специальные добавки витаминов, если же это количество меньше, мы рекомендуем дополнительно вводить витамины в зависимости от того, какую твердую пищу он потребляет. Вследствие неупорядоченности питания большинства детей старше года педиатры обычно рекомендуют дополнительно давать им витамины А, С и С, иногда витамины группы В. Их прием продолжают до тех пор, пока ваш ребенок не будет получать сбалансированное питание

Желтые овощи - желтая кожа.

Желтые овощи (тыква, морковь) содержат каротин, и если ребенок съест их в большом количестве, они могут вызвать желтоватый оттенок кожи. Это безобидное состояние, называемое каротинемией, нельзя путать с желтухой, которая также придает коже желтый цвет. Каротинемия окрашивает только кожу, в то время как при желтухе белки глаз тоже становятся желтыми. Если сократить прием желтых овощей, желтоватый оттенок кожи исчезает.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Как и витамины, минеральные вещества являются питательными микроэлементами. Организму ребенка они нужны только в очень небольших количествах. Эти вещества поступают в продукты из почвы, а в морские продукты - из океана. Кальций, фосфор, магний укрепляют кости. Железо и медь отвечают за кровь. Натрий и калий (называемые электролитами) регулируют водный баланс в организме. Заслуживают похвалы и совсем малые члены группы минеральных веществ, которые способствуют выполнению органами своих функций йод, марганец, хром, кобальт, фтор, молибден, селен и цинк. Минеральные вещества и микроэлементы обнаружены в тех же продуктах, что и витамины. Как правило, ребенок не испытывает недостатка в микроэлементах, за исключением железа. Основные в группе минеральных веществ - это железо, натрий (соль) и кальций. Рассмотрим роль железа и соли (источники кальция рассмотрены в разделе о молоке на с 272).

Железо: зачем оно ребенку

Железо является важным минеральным веществом, необходимым для выполнения своих функций всеми жизненно важными органами. Его главная задача способствовать выработке гемоглобина, содержащегося в эритроцитах крови, последний разносит кислород по всему организму. Во время осмотров, обычно в период от 9 мес. до 1,5 лет, врач может взять анализ

крови из пальца малыша на гемоглобин. Для грудного ребенка нормальным принято содержание гемоглобина от 11 до 13 г, а при уровне гемоглобина ниже 11 г он считается «малокровным» (анемия). Поскольку это состояние вызвано недостатком железа, его называют «железодефицитной анемией». Ее признаки - раздражительность, замедление темпов роста, снижение аппетита, быстрая утомляемость, бледность кожи (особенно это заметно на мочке уха, губах и вокруг ногтей).

Чтобы понять, откуда у ребенка появляется недостаток железа, проследим, какой путь оно проходит в организме. Плод в чреве матери снабжался большим количеством железа, которое накапливалось в его тканях и в гемоглобине эритроцитов. (Если ребенок появляется в срок, он рождается с большим запасом накопленного «резервного» железа, при преждевременных родах ребенку с самого рождения нужно дополнительное количество железа.) Со временем эритроциты стареют и разрушаются самим организмом, а большая часть высвобождающегося железа переправляется в новые эритроциты. Поскольку железо в эритроцитах постоянно расходуется, определенное количество «резервного» железа постоянно направляется на то, чтобы сохранять соответствующий возрасту младенца уровень гемоглобина. Если железо не поступает в организм с пищей, этих запасов хватает примерно на 6 мес. Поэтому-то так необходимо детям богатое железом молоко (грудное или молочные смеси), начиная с самого рождения или по крайней мере в первые месяцы жизни.

Приведем несколько советов, позволяющих избежать дефицита железа у ребенка.

Кормите ребенка грудью как можно дольше. Железо в грудном молоке обладает высокой биологической ценностью – 50-75% его усваивается организмом ребенка, в то время как железа, поступающего из других продуктов (обогащенной им каши или молочной смеси), - только 4-10%. Исследования показали, что у детей 4-6 мес., получающих грудное молоко, содержание гемоглобина выше, чем у детей, питающихся молочными смесями с добавками железа.

Не давайте коровье молоко грудным детям и ограничьте его потребление детьми после года. Коровье молоко нельзя давать детям до года. Кроме то го что в нем очень мало железа, избыток коровьего молока может вызвать у ребенка раздражение слизистой оболочки кишечника, что приведет сначала к небольшим потерям железа, а в дальнейшем может способствовать возникновению железодефицитной анемии. Поэтому и после года не давайте детям много коровьего молока

(не более 710 мл в день).

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, давайте ему обогащенные железом смеси.

Давать детям-«искусственникам» обогащенные железом молочные смеси лучше с рождения, но не позднее, чем с 4 мес. Продолжайте кормить ими ребенка до года или пока он не будет получать то же количество железа с другими продуктами.

Умейте правильно комбинировать продукты. Одни продукты способствуют усвоению железа, а другие препятствуют этому. Кормление твердой пищей вместе с грудным молоком или сразу после него понижает усвояемость очень ценного железа грудного молока. Поэтому если у ребенка не хватает в организме железа, делайте промежуток между кормлением грудью и твердой пи щей по крайней мере 20 мин. Существуют также продукты, способствующие лучшему и быстрому усвоению железа. В частности, содержащие витамин С фрукты и соки повышают усвояемость железа из богатых им продуктов, например, из мяса, рыбы, птицы. Апельсиновый сок, выпитый с мясом, удваивает количество поглощаемого из него железа, а молоко или молочные продукты увеличивают это количество более чем наполовину. Диетологи утверждают, что пища, богатая животными белками, обладает «мясным фактором», увеличивающим всасывание «растительного» железа, если есть их вместе. Оптимальным в этом смысле сочетанием будет мясо и продукты с витамином С, съеденные вместе; макароны с мясом и томатным соусом; гамбургеры и салат из шинкованной капусты; бутерброды с горячей сосиской и апельсиновый сок. Еще одна хорошая комбинация - фрукты и обогащенные железом ка ши.

Помните, что не все железо одинаково ценно. Железо, получаемое из мяса, лучше всего усваивается кишечником человека. Чем краснее мясо, тем ценнее содержащееся в нем железо. Организмом может быть усвоено до 20% железа, находящегося в красном мясе, тогда как из растительной пищи только 5%.

Не полагайтесь на «бумажное» железо. В некоторых продуктах указано очень высокое содержание железа - но только на бумаге. Попав в организм, эти продукты не представляют никакой ценности, потому что содержащееся в них железо прочно связано с другими элементами, и кишечнику его почти никогда не удается освободить, хотя ярлык на баночке и убеждает нас, что этот продукт богат железом. Известный пример: шпинат и яичный желток со держат много железа, но организм получает лишь самую малость.

Источники железа (в порядке убывания)

1. Грудное молоко
2. Обогащенные железом молочные смеси
3. Обогащенные железом каши
4. Устрицы
5. Морские моллюски
6. Субпродукты (печень)
7. Красное мясо
8. Свинина
9. Баранина
10. Куры
11. Рыба
12. Черная патока
13. Семечки подсолнечника и тыквы (целые или дробленые)

Грудные дети и дети от 1 до 2 лет ежедневно нуждаются в 1,1 мг железа на 1 кг веса тела.

О соли

Баланс соли (хлорид натрия) в организме должен быть строго определенным. Избыток или недостаток ее ведет к нарушениям, поскольку соль отвечает за поддержание нужного количества воды в организме. Почки - главный регулятор концентрации соли и воды. Если в организм поступает слишком много соли, почки консервируют дополнительную воду в организме для ее разбавления. Проявляется это в отеках век и распухании ног, называемых водянкой. Если организм теряет много соли, например, при поносе, то одновременно теряется и много воды, в результате наступает обезвоживание организма.

Соль в естественном виде встречается почти во всех продуктах. Если бы вы вдруг навсегда потеряли солонку, ваш ребенок не страдал бы от дефицита соли. А вот ее избыток может вызвать серьезные нарушения в его организме. Как и в случае с холестерином, здесь прослеживается четкая связь между излишним потреблением соли в раннем возрасте и заболеваниями сердца в старости. Но никто не может предугадать, кто именно склонен к таким сердечным болезням, связанным с потреблением соли. Не каждый, кто злоупотребляет солью в детстве, обречен потом страдать от повышенного кровяного давления.

Чтобы оградить ребенка от этого в будущем, последуйте нашему совету и солите детскую пищу умеренно, хотя дети любят соль. Не забывайте, что, снижая ее количество в рационе ребенка, вы можете повлиять на его вкусы и привить привычку к малосоленой пище.

Давайте «малосоленое» молоко. Кормите ребенка грудью как можно дольше. В женском молоке содержится 1/3 того

количества соли, какое есть в коровьем молоке, и значительно меньше, чем в большинстве молочных смесей для грудных детей.

Не покупайте детское питание с большим количеством соли. Продукты во время промышленной переработки теряют свой первоначальный вкус, поэтому, чтобы как-то вернуть его, приходится добавлять в них много соли. Одна баночка с супом, например, может содержать соли в 3 раза больше, чем рекомендуемая для детей дневная норма. Свежие продукты сохраняют более естественный вкус. Готовьте пищу из свежих продуктов, особенно это касается овощей. Такие естественные усилители вкуса, как специи и лимонный сок, гораздо полезнее, чем соль.

Давайте ребенку несоленые крекеры и несоленую воздушную кукурузу.

Не употребляйте фасованные продукты для быстрого приготовления.

Продающиеся упаковки с закуской и едой для быстрого приготовления часто сильно посолены, что не способствует правильному развитию вкуса у детей.

Чтобы сердце ребенка было здоровым

- Кормите грудным молоком
- Не добавляйте вовсе (или только минимальное количество) пищевой соли
- Избегайте давать большое количество жирной пищи
- Не допускайте тучности у ребенка
- Прививайте детям привычку питаться правильно
- Делайте с ребенком физические упражнения
- Не курите в присутствии детей

Убирайте со стола солонку. Часто, еще не попробовав пищу, люди бросают в нее щепотку соли. Это скорее ритуал, а дети с легкостью перенимают привычки взрослых. Уберите соль со стола куда-нибудь подальше и солите еду, если это необходимо, только во время приготовления. Это может прибавить несколько лет жизни вашему ребенку.

ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНЫЙ ВКУС

Дети, которым еще в раннем детстве привили любовь к сладкой, жирной или соленой пище, скорее всего, пронесут свою страсть через детство, юность, а может, и через всю жизнь. Младенчество - единственный период в жизни вашего ребенка, когда вы можете прятать от него конфеты. Сладости в детском саду, дни рождения с большим тортом и даже шоколадка, полученная в гостях у бабушки, - все это стрессы, поджидающие вашего ребенка, привыкшего к домашней пище.

Много лет назад была распространена такая теория: если

зачатки вкуса у ребенка сформированы с раннего возраста и его кишечник в течение первых 2 лет переваривает только здоровую полноценную пищу, то с возрастом ребенок может отказаться от сладостей. Мы решили проверить, действительно ли это так.

В первые 3 года мы давали нашим маленьким детям только здоровую пищу - не добавляли в нее ни соль, ни сахар, отказались от жирной пищи. Наш шестой ребенок, Мэтью, лишенный в младенчестве всего сладкого, подрос и вышел в реальный сахаро-шоколадный мир, где есть дни рождения и всем раздают сладости. Конечно, у него были липкие пальцы и перепачканное в пирожных лицо, но он не переел сладкого. Попробовав и мороженого, и шоколадного торта, Мэтью вскоре стал есть медленнее, а затем и вовсе остановился, так как живот подал ему сигнал: «Я плохо себя чувствую». Теперь наши дети предпочитают есть из сладкого только мороженое и печенье.

Уже в 3 года дети установили такую взаимосвязь: «Я ем правильно – я чувствую себя хорошо, я ем неправильно - я чувствую себя плохо».

Дети, приученные правильно питаться, очень редко позволяют себе переборщить со сладким. И это самое лучшее, на что мы можем надеяться, воспитывая ребенка здоровым: и в детстве, и в зрелом возрасте он сможет от казаться от излишеств в питании.

13

КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ

Стол накрыт. Вы усадили своего полуторагодовалого малыша в высокое креслице и гордо поставили перед ним тарелку с едой, которую старательно приготовили специально для него. Разумеется, там есть все необходимые для малыша питательные вещества и минеральные соли. Но вот все уже давно все съели и воздали должное шеф-повару, а у малыша еще полная тарелка, если не считать нескольких отверстий в картофельном пюре от точно нацеленных ударов вилки да разбросанного вокруг раздавленного горошка. Ваш ребенок не проявляет ни малейшего интереса к пище, так красиво сервированной вами. Бабушка бросает как бы между прочим: «Малыш выглядит слишком худым» (упрек вам как матери). Когда ребенка «морят голодом», вся ваша материнская забота ставится под сомнение. Хотите, чтобы подобных сцен не было в вашей жизни? Тогда читайте дальше.

КОРМЛЕНИЕ «ВОРОБЫШКА»

«Доктор, мой ребенок ест, как воробышек». Я тысячу раз выслушал подобные жалобы, прежде чем понял, что дети от 1 до 2 лет действительно заслужили это прозвище. Зная особенности

их поведения и развития, вы сможете понять, почему дети в этом возрасте скорее «поклевывают», чем едят по-настоящему. В течение 1-го года жизни малыши растут очень быстро, поэтому им нужно много питания. В среднем к году первоначальный вес ребенка утраивается, а в период от 1 до 2 лет он увеличивается всего на 30% или даже меньше. В это время более быстрыми темпами идет увеличение роста, а не веса; на рост расходуются и некоторые запасы жира, накопленные за 1-й год жизни. Такое похудание - обычное явление на 2-м году жизни ребенка, хотя некоторые родители считают, что причина этого в недоедании малыша, и очень переживают по этому поводу. Кормление ребенка 12 лет имеет свои особенности, связанные с его развитием и изменением поведения.

Недавно научившийся ходить ребенок не может долго сидеть спокойно на одном месте, в том числе и за столом во время кормления. Дети слишком увлечены своими неустанными исследованиями по всему дому, и эту особенность нельзя не учитывать в их режиме. Многие специалисты по детскому питанию утверждают, что для такого «делового» ребенка больше подходят частые кормления понемногу. Таким образом, дети от 1 до 2 лет вполне за служили свое прозвище - «воробышки». К концу 1-го года у малышей совершенствуются психомоторные навыки, они хорошо захватывают и удерживают предметы большим и указательным пальцами; этот новый навык они используют и при кормлении. Дети с удовольствием берут маленькие кусочки пищи с тарелки и отправляют их в рот.

Нет настроения - нет и аппетита

Неупорядоченное кормление так же характерно для нормально развивающегося ребенка 1-2 лет, как и резкая смена настроения. Ребенок может хорошо есть сегодня, а завтра не возьмет в рот ни кусочка. Он может обожать сырые овощи, а потом вдруг отказаться от них. Один папа сказал:

«Единственная последовательная вещь в питании моего маленького сына это непоследовательность». Такое неупорядоченное питание - обычное явление, хотя оно и доставляет родителям массу хлопот. Если вы подсчитаете, сколько и чего именно съел ваш ребенок за неделю или за месяц, то будете приятно удивлены, обнаружив, что его питание оказалось более сбалансированным, чем вы предполагали. Детям младшего возраста нужно от 1000 до 1300 калорий в день, но вовсе не обязательно, чтобы такое их количество поступало ежедневно. В один день дети могут почти ничего не есть, но восполнить недостающее на следующий. Сбалансировать пищу ребенка по питательной ценности можно не ежедневно, а за более

длительный промежуток времени. Одна из мам нашла такой выход: «Когда у дочки плохой аппетит, я даю ей только один вид продуктов, причем в каждое кормление - разный. Вместо того чтобы подавать ей в каждое кормление сбалансированную пищу, я рассчитываю баланс на неделю».

Роль родителей - роль детей

Воспитав восьмерых детей, мы должны признать, что первых из них в 1-2 года мы кормили «по старинке»: чувствовали ответственность за каждое кормление - за то, что и сколько они съели и очень переживали, если не удавалось скормить им все, что было приготовлено. Потом с этим было по кончено. Мы пришли к выводу, что наша основная обязанность: купить хорошие продукты, приготовить их, сохранив как можно больше питательных веществ, и подать их детям интересно и красиво оформленными. На этом наша работа заканчивается. Когда съесть, сколько и как - решает сам малыш (конечно, с нашей помощью и под нашим наблюдением). Мы ослабили давление на детей, и сами перестали быть слишком напряженными во время еды, мы наслаждались этим временем, общаясь с детьми. В результате они стали есть гораздо лучше прежнего и с большим удовольствием.

Если в семье много детей разного возраста, их трудно собрать всех вместе за столом. Мы редко прилагаем усилия, чтобы усадить их за стол и заставить есть. Главное - чтобы они не были голодными. Мы пытались найти среднее между давлением и беспечностью в кормлении детей и старались подстроиться под их потребности и настроения. В битве за насильственное кормление не бывает победителей. Слишком большой нажим изнуряет обе стороны и вызывает только отвращение и неправильное отношение к еде у ребенка. Обычно мы стараемся найти разные хитрости, чтобы замаскировать нелюбимые блюда и занять внимание детей, сводя кормление к игре (ложка-самолет, кусочек маме - кусочек тебе и тому подобное).

ЧЕМ И КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА ОТ 1 ДО 2 ЛЕТ

Не переживайте, если ребенок отказывается есть так любовно приготовленное вами морковное пюре. Будьте гибкими по отношению к своему малышу и уважайте его собственный вкус. Если вы наблюдательны, то по его поведению сможете определить, когда он вам подает стоп-сигналы. Это значит, что он уже насытился и надо прекратить кормление. Ознакомьтесь с некоторыми советами и наблюдениями, которые помогут вам лучше накормить ребенка, не прибегая к давлению на него.

Используйте лоток с ячейками

Одна из наших новых идей заключается в использовании

лотка с ячейками. Малыш может легко брать из него кусочки пищи, а именно такой способ кормления предпочтителен и для ребенка этого возраста.

Что класть в лоток. Вот несколько примеров того, как готовить такой лоток.

- Можно взять ванночку для приготовления кубиков льда, формы для выпечки печенья, купить пластмассовое порционное блюдо на присосках, чтобы установить его на низком столике или на креслице ребенка. Положите в каждую ячейку лотка кусочки разноцветных и богатых питательными веществами продуктов. Мы называем такое сооружение «обедом из радуги».

- Можно налить в ячейки любимые ребенком соусы и приправы, чтобы он обмакивал в них кусочки фруктов и овощей.

- Придумайте для каждого вида продуктов названия, интересные для 2-летнего малыша:

- лодочки - авокадо (четвертушки плода авокадо)

- кубики - сыр

- колесики - банан

- веточки - брокколи

- брусочки - вареная морковь или хлеб из пшеницы

- дольки - очищенные от кожицы кусочки яблока (с арахисовым маслом или без него)

- каноэ - яйца (сваренные вкрутую яйца разрежьте кусочками вдоль)

- звездочки, червячки, бревнышки и т.п. - макаронные изделия разной формы.

Оставьте лоток на низком столике. Во время своих прогулок по дому ребенок, проходя мимо, будет останавливаться, откусывать понемножку и про должать свои хождения.

Приучите его оставаться у стола, пока он жует и глотает.

- ВНИМАНИЕ! Чтобы ребенок не подавился, не разрешайте ему бегать и играть с едой во рту.

Если ваш ребенок постоянно рассыпает лоток или бросает его на пол, значит, он еще слишком мал и несамостоятелен, поэтому за ним во время кормления нужно присматривать. В 2 года детей можно научить не трогать лоток, не сбрасывать его, не ронять и не таскать по всему дому.

Хорошее поведение - результат хорошего кормления

Поведение ребенка и его кормление часто взаимосвязаны. Родители замечают, что ближе к утреннему или дневному кормлению малыш начинает вести себя хуже. Он становится капризным и раздражительным, если перерывы между кормлениями очень большие. «Поклевывание», т.е. прием пищи между кормлениями небольшими порциями, уменьшает перепады

уровня сахара в крови, в результате ребенок чувствует себя спокойнее (см. главу о сахарах и сахарном опьянении, с. 247).

Фантазируйте

Ешьте вместе. Если ребенок не увлекся вашим красочно оформленным лотком сам, покажите ему пример, подчеркивая жестами и словами, как это здорово: брать кусочки из лотка и есть их. Продемонстрируйте, какое удовольствие вы получаете от этого. Нашим детям очень нравилось «пастись» возле таких лотков. Вот таким образом мы решили проблему их кормления.

Обмакивайте. Дети младшего возраста любят погружать кусочки пищи во что-нибудь жидкое. Обмакивая не очень любимую еду, особенно овощи, во вкусные подливки и соусы, вы добьетесь очень многого. Вот некоторые при меры:

- питательные салатные приправы
- сырный соус
- обыкновенный йогурт, но с добавлением меда или фруктовых сиропов
- фруктовые пюре или вареные овощи с небольшим количеством салатной приправы
- пюре из спелой груши
- творог

Намазывайте. Дети младшего и более старшего возраста любят размазывать пищу: пасту (авокадо или сырную), мясной паштет, масло земляного ореха, овощные соусы, сиропы груши или других фруктов.

Намазывайте их на крекеры, тосты, рисовое печенье и т.д.

Умейте подать ребенку новое блюдо. Кладите хорошо известные малышу и любимые им продукты поверх нового или нелюбимого блюда. Это поможет вам расширить и разнообразить меню ребенка. Сверху можно класть плавленый сыр, поливать блюдо йогуртом, томатным, мясным или яблочным соусом, маслом земляного ореха.

Чтобы ребенку было легче есть

Измельчайте продукты. Не забывайте, что у маленьких детей объем желудка небольшой, а навыки жевания и глотания развиты еще недостаточно. Разрезайте пищу на небольшие кусочки. Из твердой пищи (например, мяса) делайте паштеты и намазывайте их на любимые ребенком крекеры. Большим успехом у нас пользовались смешанные в равной пропорции отварная печень и творог.

Готовьте жидкую пищу. Смешивайте йогурт со свежими фруктами, если ваш ребенок предпочитает больше пить, чем есть. Давайте ему соломинку для коктейля - это заинтересует ребенка и поможет лучше накормить его.

Не накладывайте много. Не ставьте перед ребенком полную тарелку еды. Кладите столько, сколько он может съесть, а потом, если он захочет еще, дайте добавку.

Десять основных продуктов, богатых калориями и питательными веществами

фасоль
сыр
яйца
рыба (лосось, тунец, треска)
индейка
авокадо
макаронные изделия из цельного зерна
ореховое масло
неочищенный рис

Учитывайте калорийность и питательную ценность пищи.

Отдавайте предпочтение такой пище, в которой на каждую калорию приходится много питательных веществ. Например, фрукты имеют относительно не большую плотность питательных веществ на калорию, соки - еще меньше, а в сладостях - совсем мало. Богатая питательными веществами и калорийная пища особенно необходима детям после года, так как в этот период они очень активны, но едят мало. Ребенок, привыкший перехватить, перекусить, съедает обычно понемногу, поэтому важно давать ему насыщенную калориями и питательными веществами пищу через небольшие промежутки времени.

Если ребенок не хочет сидеть за столом

Как удержать ребенка за столом.

Чтобы удержать малыша 12 лет в высоком детском креслице, используйте «ремни безопасности». Никогда не оставляйте ребенка в его креслице без присмотра. Одна мама поступала так: «Я удерживаю его внимание, непрерывно поднося ему ложку с едой. Такой метод «молниеносного» кормления не дает ему возможности вылезти из-за стола и помогает некоторое время усидеть спокойно. Прежде чем он успевает запротестовать, кормление уже за кончено и я отпускаю его. Таким образом мне удается лучше накормить его, а он не успевает даже возразить между двумя очередными ложками».

Выделите ребенку отдельную полку.

Отведите в холодильнике нижнюю полку для детской еды. Ребенок может часто подходить к холодильнику и стучать по нему, показывая, что проголодался. Такая полка в холодильнике или кухонном буфете должна быть достаточно низкой, чтобы ребенок мог дотянуться до нее и взять, когда захочет, свою еду или напитки. Надо отметить, что дети бывают готовы к этому в

разной степени - не всем удается не рассыпать или не пролить пищу. По могите малышу, ободрите его. Кроме того, выделив ему его собственную полку в шкафу, вы сможете проследить, сколько он съедает.

Поведение за столом. Время кормления можно и нужно использовать для воспитания ребенка. Общая семейная трапеза - это время для хорошей шутки, общения и приятной еды. Не следует подавать к столу вместе с едой свое плохое настроение или напряженность, натянутость. Это не место для выяснения отношений.

Будьте примером для малыша. Если 2-летний ребенок становится свидетелем перебранки между взрослыми или видит, как старшие дети разбрасывают пищу, он будет подражать им и делать так же. Даже годовалые малыши улавливают атмосферу за столом во время обеденной молитвы или дружеской беседы.

Кормление на коленях. Если ребенок отказывается садиться в креслице, устройте его у себя на коленях, продолжая есть из своей тарелки, но не забудьте отодвинуть ее на такое расстояние, чтобы ребенок не дотянулся. Положите несколько кусочков своей пищи на стол перед ребенком, - это займет его руки и отвлечет от вашей тарелки. Период, когда малыша нужно сажать на колени, быстро кончится.

Красиво оформляйте пищу ребенка

Мамин помощник. Привлекайте ребенка к приготовлению его пищи. Используйте различные фигурные ножи и нарезайте красиво хлеб, сыр, тонкие кусочки мяса и пр. Мы знаем одну маму, которая кладет тесто для оладий в специальную мягкую бутылочку и разрешает своему ребенку выдавливать из нее тесто на сковородку (не горячую!) в виде разных забавных фигурок (сердечки, цифры, буквы, из которых можно сложить имя ребенка). Дети с удовольствием едят то, что приготовили собственными руками.

Делайте ребенку сюрпризы. Дети очень любят сюрпризы. Одна из наших маленьких хитростей - дать ребенку самому развернуть красочную упаковку или снять фольгу с лотка, где он обнаруживает много разноцветных кусочков-сюрпризов. Играя с ребенком в игру «давай, ты будешь мамой», позволяйте ему самому снимать крышки с кастрюлек (разумеется, не горячих), развивая в нем стремление самому накрывать на стол. Все это повышает вероятность того, что у малыша разгуляется аппетит.

Разнообразьте меню. Если ваши методы сервировки стола терпят неудачу, меняйте меню. Пытайтесь использовать разные методы кормления, разнообразьте и продукты. Запоминайте, что нравится ребенку и откажитесь от то го, что не пришлось ему по

вкусу.

Пицца на завтрак? Понятий «завтрак», «обед», «ужин» для ребенка не существует. Если ему нравится пицца утром и каша с фруктами вечером пусть так и будет. Это лучше, чем он останется голодным. Ваш ребенок стал старше, но это вовсе не значит, что ваша задача как шеф-повара облегчается. Замечайте, что он предпочитает есть. Как правило, меню ребенка отличается от того, что ест вся семья. Время, когда он будет есть то же, что и остальные члены семьи, наступит. Но произойдет это позже.

Что давать детям между кормлениями
сухофрукты
соки и нектары
ломтики яблока
фрукты, смешанные с йогуртом
арахисовое масло
резаные яйца
мякоть авокадо
йогурт
рисовое печенье
мясной паштет
крекеры
Ваша роль

Если ребенок отказывается есть. Вы потратили несколько часов, готовя своему годовалому малышу его любимое блюдо, а кончилось тем, что он сидит за столом и нехотя ковыряет ложкой в тарелке. Его плотно сжатые губы означают: «Ни за что на свете я не буду это есть!» У вас два пути: двигаться вперед, используя какое-то другое, более надежное оружие, или отступить, уйти с поля боя. Иногда помогает, если вы не настаиваете на кормлении, а просто продолжаете есть сами. Когда ребенок увидит, что вы открываете рот и с удовольствием едите, он может передумать, и его губы сами раскроются. Попробуйте завлечь малыша, используя его любимую пищу. Предложите ему то, от чего он еще ни разу не отказывался. А когда он откроет рот, дайте ему ложку той еды, которой хотите его накормить. Сжатые губы ребенка могут говорить и о том, что он не голоден, не в настроении или вообще хочет заниматься чем-нибудь другим. Иногда самое мудрое решение - перенести кормление на другое время.

Держите фотоаппарат всегда наготове. Однажды, когда я сидел и писал, Марта позвала меня из кухни: «Быстрее, быстрее, сфотографируй его! Он такой смешной!» Стивен вытащил с нижней полки в кухонном шкафу пакет с крупой и сидел, обсыпанный с головы до ног кукурузными хлопьями, и ел их - малыш проголодался!

Умейте вызвать у ребенка интерес. Чтобы настроить малыша съесть незнакомое или не очень любимое им блюдо, сначала сами отведайте и покажите ребенку словами и жестами, что это очень вкусно. Или, положив еду перед ним, предложите ему дать вам попробовать немножко. Он с удовольствием протянет кусочек, который вы съедите с хорошо известным ему возгласом: «М-м-м! Вкусно-о-о!»

В чужой тарелке всегда вкуснее.

Предположим, вы хотите дать своему ребенку цветную капусту, а он отказывается ее есть. Вы тщетно прячете ее под соусом, даете обмакивать, придумываете ей разные завлекательные названия - не помогает. Попробуйте сделать так: сядьте поближе к ребенку и положите цветную капусту к себе на тарелку, повторяя знакомый ему припев: «М-м-м! Очень-очень вкусно!» К вашему изумлению, ребенок возьмет кусочек с вашей тарелки. Если же нет, предложите ее ребенку в другой день, используя другую игру. Вы можете сравнить ее с капустой брокколи, которую дети любят, потому что она похожа на дерево. Вы можете обыграть такие понятия, как «зеленые» и «белые» деревья.

Не бывает двух одинаковых кормлений. Дети 1-2 лет весьма непоследовательны в своем поведении, особенно за столом. Иногда они хотят есть сами, иногда просят, чтобы их покормили. Можно попробовать такой метод: возьмите две ложки, одну - для малыша, другую - для себя. Сидите с ним вместе, пока он ест. Иногда малыш хочет, чтобы вы просто составили ему компанию за столом, пока он ест самостоятельно. В другое время настаивает, чтобы вы кормили его, причем только вашей ложкой. Иногда мы играем в игру «ты возьмешь немного своей ложкой, и мама даст тебе немножко своей». Ребенок может принять эти условия и продолжить: «И я дам маме немножко».

В гости с маленьким ребенком

Выражение «детей должно быть видно, но не слышно», наверное, придумали хозяева ресторанов. Вот несколько советов, как сделать обед с малышом приятным или по крайней мере сносным. Лучше всего, если вы покормите ребенка перед тем, как идти с ним куда-то, или сразу, как только придете в ресторан, закажите для него что-нибудь из еды, не требующей много времени на приготовление. Голодный ребенок всегда капризничает и становится трудно управляемым.

Если вы запланировали ужин в ресторане, а няня ушла, вы можете взять ребенка с собой. Закажите ужин на такое время, когда малыш больше всего устает. За время поездки до ресторана его может укачать, и он уснет. Возьмите спящего малыша прямо в

его автомобильном креслице и осторожно перенесите к ресторанному столику или попросите отдельную кабинку и положите спящего ребенка у стены. Если время сна малыша и вашего обеда или ужина не совпадает, можно использовать некоторые проверенные приемы. Возьмите с собой любимые ребенком продукты. Для малыша, уже умеющего си деть на стульчике, возьмите мягкие бесшумные игрушки и пластмассовую по суду. Выбирайте такие рестораны, где детям были бы всегда рады. Не посещайте ресторанов, в которых нет высоких креслиц для детей. И последнее: устраивайте ребенка так, чтобы он не был в центре внимания и не становился предметом развлечения взрослых.

Изменение привычек

Не кормите ребенка долго одним и тем же продуктом. Иногда ребенок сам себе устраивает такие праздники, когда сверх меры ест только любимые блюда и отказывается от всего другого. Одна мама так решала эту проблему: «Если мы хотим, чтобы дочка не ела больше каких-то продуктов, мы говорим ей, что это последнее, что у нас осталось, «все, кончилось, больше нет!» Это помогает, и она уже не просит». Однако если это ценный питательный продукт (например, бутерброд с арахисовым маслом), то нет никаких причин не давать его ребенку.

Устоявшиеся привычки. Иногда в возрасте от 2 до 3 лет ребенок может быть очень консервативным в своих пристрастиях к определенным продуктам. Если он привык к тому, что арахисовое масло кладут сверху желе, а вы сделали наоборот (положили желе на масло), будьте готовы к решительному протесту с его стороны. Не думайте о своем ребенке как о неблагодарном упрямце. Просто он вступил в очередной период своего развития. Развивающиеся умственные способности маленького человечка проходят через определенные стадии, когда он имеет уже сложившиеся понятия о порядке чередования вещей. Масло должно быть сверху, и по-другому быть не может. Улыбнитесь и сделайте, как он хочет. Эти капризы - только цветочки. То ли еще будет, когда вы отправитесь в магазин покупать ему одежду.

Маскируйте овощи. Каждый день я слышу: «Доктор, он не хочет есть овощи». Ничего удивительного - ребенок в этом возрасте, как правило, не любит овощи. Их нужно искусно прикрывать другими продуктами. Вот несколько советов.

- Пусть ребенок берет кусочки овощей и обмакивает их в любимые приправы, соусы и т.п.

- Поливайте сверху овощи любимым соусом детей. Соус из орехового масла отлично смотрится на цветной капусте.

- Поиграйте в «маскарад»: украсьте овощи другими продуктами, которые любит ваш ребенок (пусть это будут, например, томаты с творогом).

- Прячьте овощи в любые продукты - такие как рис, творог или мякоть авокадо.

- Готовьте овощи на пару. Приготовленные таким образом овощи гораздо вкуснее.

- Больше фантазируйте - сделайте разноцветные личики с глазками-оливами, ушами-помидорами, с носом из морковки и т.п.

- Любите овощи сами. Любовь или нелюбовь к продуктам передается детям. Пусть ваш ребенок видит, как охотно вы с другими членами семьи едите овощи.

- Маскируйте овощи в супах и соусах. Овощные соки, тертые овощи или приготовленные в виде пюре - все это поможет ребенку легче справиться с нелюбимыми овощами. У нас дома большой популярностью пользуются блины из кабачков и оладьи из моркови.

- Если вы искренне заинтересованы в том, чтобы вся ваша семья питалась овощами, привлекайте ребенка к работам на огороде. Пусть он поможет выкапывать овощи, срывает их, моет, помогает готовить. Овощи со своего маленького огородика гораздо вкуснее и имеют больше шансов понравиться ребенку.

Не заставляйте ребенка насильно есть овощи. Тактика нажима делает кормление жестче, но не легче. Не торопитесь вперед семимильными шагами - это надолго может сформировать отрицательное отношение как к пище, так и к процессу кормления.

КАКОЕ МОЛОКО ДАВАТЬ РЕБЕНКУ?

Является ли коровье молоко идеальным продуктом? И да, и нет. Да – для теленка. Нет - для грудных детей. В рационе ребенка старше 1 года, если у него нет аллергии, обязательно должно быть молоко. Оно содержит почти все основные питательные вещества, необходимые в этом возрасте для раз вития и роста: жиры, углеводы, белки, витамины и минеральные вещества. Основная ценность молочных продуктов - в разумной сбалансированности составляющих их питательных веществ, и именно в таком питании нуждаются дети после года, особенно если они плохо едят за столом, а в основном прихватывают понемногу в промежутках между кормлениями. Однако в молоке нет ничего такого, чего бы не было в других продуктах (овощах, бобовых, морских продуктах), а дети в этом возрасте едят и пьют молочных продуктов больше, чем остальных, в силу того, что молоко хорошо сочетается с другими продуктами. Проблема же

заключается в том, что все эти хорошие и полезные вещества в молоке изначально были предназначены для выкармливания телят, а не грудных детей.

Почему нельзя давать грудному ребенку коровье молоко?

Телята растут гораздо быстрее, чем грудные дети, отсюда и все проблемы с коровьим молоком у детей. Оно содержит слишком много полезных веществ. В нем почти в 3 раза больше белков, чем в грудном женском молоке, и в 2 с лишним раза больше, чем в молочных смесях, а минеральных веществ (соль, кальций и фосфор) - в 3 раза больше, чем в женском молоке или готовых детских смесях. Почему же избыток полезных веществ становится вредным для грудного ребенка?

Лишнее количество белков и минеральных солей, в которых организм младенца не нуждается, является ненужным балластом. Почки начинают работать с 23-кратной перегрузкой. А поскольку в первые месяцы жизни у младенца еще недостаточно развиты почки и вся выводящая система, можно себе представить, какое колоссальное напряжение испытывает организм ребенка, вынужденный удалять лишние белки и минеральные соли.

Есть и еще одна очень важная причина, заставляющая Американскую академию педиатрии выступать против того, чтобы использовать коровье молоко как заменитель грудного у детей до 1 года. Причина эта - высокая вероятность возникновения аллергии. Аллергологи установили, что если давать коровье молоко детям в первые 3 мес. жизни, то потом у каждого 4-го ребенка возникает аллергия на молоко и молочные продукты (объяснение связи между ранним вскармливанием коровьим молоком и появляющейся потом пище вой аллергией см. на с. 276).

В коровьем молоке очень мало железа, которое является составной частью быстро размножающихся эритроцитов растущего младенца. Недостаток железа может способствовать развитию железодефицитной анемии (см. с. 257).

Источники кальция

Откуда ребенок может получить необходимый ему кальций? Чем кормить детей, которые не хотят пить молоко или у которых аллергия на молочные продукты? В Северной Америке много почв, богатых кальцием, поэтому там с кальцием нет проблем. Норма потребления кальция для грудных детей составляет 800 мг в день, хотя некоторые диетологи считают эту цифру завышенной. Ребенку достаточно выпивать в день около 0,5 л молока, чтобы полностью покрывать потребность в кальции. Ознакомьтесь с основными источниками кальция

Молочные продукты Содержание кальция в мг

йогурт (1 ст.) 415
молоко (1 ст.) 300
сыр чеддер (30 г) 200
макароны с сыром (1 ст.) 200
творог (1 ст.) 155
Немолочные продукты
сардины (90 г) 371
ревень (1 ст.) 348
нут (1 ст.) 300
шпинат (1 ст.) 272
капуста (1 ст.) 179357
брокколи (1 ст.) 177
лосось консервированный
(90 г) 167
бобы (1 ст.) 141
меласса 137
инжир 135
масло миндального ореха
(30 мл) 75
сушеные абрикосы (1 ст.) 59
сушеные бобы отварные
(1 ст.) 50100

Приводятся средние значения содержания кальция, в зависимости от выпускаемой упаковки и других факторов. Для рыбы (сардины и лосось) содержание кальция варьирует в зависимости от количества помолотых костей в банке. Капусту, несмотря на то что в ней очень много кальция, дети обычно не любят из-за специфического вкуса, но ее можно измельчить и сделать запеканку.

Виды молока

Молоко классифицируют по содержанию в нем жира. Цельное молоко (из-под коровы) содержит 3,254% жира и 20 кал на 30 мл. 2%-ное молоко (обезжиренное) содержит 15 кал, а снятое, в котором почти полностью отсутствует жир, - всего 11 кал. Поскольку к жиру в последнее время отношение очень отрицательное, не лучше ли грудному ребенку пить обезжирен ное молоко? Нет! Обезжиренное и снятое молоко лишают растущий организм младенца ценных питательных жиров.

Козье молоко. По питательной ценности козье молоко близко к коровьему, а калорийность его такая же. По наблюдениям родителей, козье молоко в меньшей степени вызывает аллергию, чем коровье, но, насколько нам известно, научные исследования пока не проводились. В козьем молоке больше незаменимых жирных кислот и выше содержание

триглицеридов - жиров, которые намного легче усваиваются организмом. Однако в нем недостаточно фолиевой кислоты, необходимой для образования эритроцитов. Покупая козье молоко, обращайте внимание на этикетку. Там должно быть указано: «С добавлением фолиевой кислоты». Если такого указания нет, малыши, пьющие козье молоко, должны получать фолиевую кислоту из других продуктов (злаковые, бобовые, мясо, рыба).

Йогурт. Будет лучше, если ребенок после года будет пить вместо молока йогурт. Йогурт получают путем добавления к молоку культуры бактерии lactobacillus bulgaricus. Эти бактерии действуют подобно ферментам кишечника, коагулируя белки молока и превращая лактозу молока в молочную кислоту. При этом белки молока теряют свои аллергенные свойства. Поэтому йогурт переносится даже теми детьми, у которых возникает аллергия на белки молока или непереносимость лактозы. Его можно заменить кефиром.

Йогурт - идеальный продукт для детей 12 лет, его можно использовать для приготовления разных детских блюд: соусов, приправ, глазурей, пудингов, кремов и т.п.

Лактозное молоко получают, добавляя в обычное молоко фермент лактозы. Он разлагает лактозу молока на простые сахара, что повышает его усвояемость кишечником. Лактозное молоко можно приготовить самим, купив - таблетки или капли и добавляя их в обычное молоко.

Суррогаты молока. «Немолочные» десерты изготовлены из кукурузной патоки, растительных масел, эмульгаторов, стабилизаторов, вкусовых добавок, иногда они содержат такие компоненты молока, как казеинаты натрия. Суррогаты - это не заменители молока, и их нельзя использовать для кормления детей грудного и младшего возраста.

Как давать молоко

- Не давайте коровье молоко детям до 1 года. Кормите грудным молоком и (или) детскими молочными смесями.
- Для грудных детей не рекомендуется снятое молоко
- Детям от 1 до 2 лет давайте цельное молоко
- Обезжиренное молоко давайте детям только после 2 лет
- Детям от 1,5 до 2 лет можно давать обезжиренное молоко, если ребенок потребляет его в очень больших количествах (до 1,5 л в день)
- Ежедневная норма молока для детей 12 лет - 0,7 л.
- Умейте распознавать первые появившиеся симптомы аллергии или непереносимости молока и молочных продуктов (см. с 278)

ДОСТАТОЧНО ЛИ ПИЩИ ПОЛУЧАЕТ ВАШ РЕБЕНОК?

Родителям часто кажется, что их годовалый малыш слишком мало ест. Давайте разберемся, для чего этого «слишком мало»: чтобы удовлетворить маму или бабушку (ни один ребенок не съест столько!) или его самого? Рассмотрим эту проблему со всех сторон, шаг за шагом.

Шаг первый: заносите в карту физического развития ребенка все изменения его роста и веса

Записывайте вес и рост ребенка в карту физического развития. Ваш врач делает это регулярно при каждом осмотре. Вы можете попросить сделать копию карты развития для 2-летнего ребенка, когда придете со своим малышом на очередной осмотр в год, и спросить, как вам построить график развития ребенка от 1 до 2 лет. Карта физического развития - это, конечно, не справочник по детскому питанию, но с нее можно начать.

Если кривые роста и веса стремятся вверх, вам нечего беспокоиться о питании малыша - ребенок получает достаточно хорошей полноценной пищи и развивается нормально. Если они остаются на одном уровне - это тоже не всегда повод для беспокойства. При составлении графиков нужно учитывать наследственность. Если оба родителя худощавые, а показатели у ребенка на 1025% ниже средних, скорее всего, он перенял тип телосложения родите лей.

Диаграммы с учетом типа телосложения детей будут выглядеть по-разному. У эктоморфных (стройных) рост может быть выше среднего, а вес меньше; у мезоморфных (коренастых) эти показатели близки к средним; у эндоморфных (низких и широких) рост меньше среднего, а вес может быть больше. Все эти случаи абсолютно нормальны.

Постепенное сползание показателей к самым низким в течение нескольких месяцев может свидетельствовать о недостаточном питании детей. Например, если у ребенка вес стабильно составлял 60% от средних показателей, а по том в течение нескольких месяцев определяется на уровне 50%, самое время обратить серьезное внимание на его питание. Но надо сказать, что у многих детей в определенные периоды развития вес уменьшается - когда малыш начинает ползать (от 6 месяцев до 1 года), ходить и бегать (от 1 до 2 лет), поскольку именно тогда он расходует очень много энергии (см. раз дел о том, как использовать карту физического развития, на с. 437).

Шаг второй: проверяйте, нет ли у ребенка дефицита питательных веществ.

Кроме ведения карты физического развития осматривайте время от времени ребенка с головы до пят. Перечислим

некоторые наиболее явные признаки недостаточного питания:

- Волосы: ломкие, легко выпадают, сухие, напоминают проволоку, редкие

- Кожа: морщинистая и свободно висит на мышцах, сухая, шершавая, легко повреждается, медленно и плохо заживает, покрыта тонкой паутиной лопнувших сосудов, с неравномерной пигментацией, бледная, имеются утолщенные и утонченные участки кожи

- Глаза: тусклые, без блеска, воспаленные, появляются признаки куриной слепоты, темные круги под глазами

- Губы: бледные, опухшие, с плохо заживающими трещинками в углах рта

- Десны: кровоточат, рыхлые

- Язык: сухой, с трещинами, бледный

- Зубы: с полостью, хрупкие

- Ногти: тонкие, вогнутые, ломкие

- Кости: согнутые ноги, выступающие ребра

- Мышцы: болезненные, рыхлые

- Нижние конечности: опухшие (отек)

Потребность детей младшего возраста в питательных веществах

- 1000-1300 кал в день в среднем *

- белки: 1 г на фунт веса (450 г) ежедневно

- идеально сбалансированное питание:

углеводы - 5055%

жиры - 3540%

белки - 1015%

- витамины и минеральные соли

- вода

- дополнительные витамины и фтористые соединения (по назначению врача)**

- предпочтительны частые кормления понемногу через небольшие промежутки времени

* Цифры ориентировочные, потребность в калориях весьма различна в зависимости от предпочтений в пище и уровня развития ребенка.

** При кормлении грудью добавки витаминов, как правило, не нужны: 32 унции (960 мл) молочной смеси покрывают ежедневную потребность в витаминах для рожденных в срок. Добавки фтора зависят от содержания фтористых соединений в водопроводной воде вашей местности и выпиваемого ее количества.

Шаг третий: записывайте, что и когда вы даете ребенку

Ведите записи режима питания и кормления ребенка.

Записывайте виды продуктов, их количество и калорийность за каждый прием пищи. (Примерный план записи см. на с. 277)

Шаг четвертый: сравнивайте питательную ценность продуктов с рекомендуемой

Записывайте продукты, потребляемые ребенком, а также общее число полученных калорий в день. Не волнуйтесь, если один день не будет похож на другой, - это нормальное явление. Удобнее вести подсчет калорий еженедельно. Примерное потребление калорий ребенком младшего возраста - около 50 кал в день на фунт веса (около 23 кал на 1 кг). Например, годовалый малыш весом 20 фунтов нуждается примерно в 1000 кал ежедневно, но иногда он набирает 700, а иногда - 1300. Не пытайтесь учесть все до самой последней калории - это не удается даже специалистам-диетологам. Если ваш малыш получит ежедневно от 1000 до 1300 кал, этого достаточно. К тому же, если он находится на грудном вскармливании, число калорий из других продуктов будет несколько ниже. Если вас все же беспокоит, достаточное ли питание получает малыш, покажите свои записи специалисту-диетологу или вашему врачу. Существует много теорий по калорийному питанию детей младшего возраста, и профессиональная помощь может быть необходимой в правильном определении требуемого количества калорий.

Подбирайте правильный состав пищи

Теперь вы можете определять нужное ребенку количество калорий. Если вы хотите подняться на более высокий уровень, вам надо научиться рассчитывать и состав пищи. Это значит, что вы должны выписать продукты из ваших записей и разложить их в процентном соотношении на белки, углеводы и жиры. Проще не вести такие подсчеты ежедневно, а подводить итог за неделю. Примерное сбалансированное питание на неделю: 5055% углеводов, 3040% жиров, 1015% белков.

Наш мудрый организм

Обычно достаточно подсчитать число калорий, чтобы установить, хватает ли пищи ребенку. Исследования показали, что если малыш получает продукты с высоким содержанием питательных веществ, он вскоре научится выбирать те, которые необходимы в данный момент его организму, поскольку, по мнению диетологов, у нас есть внутреннее чувство меры и стремление установить нужный баланс питания. Подсчет калорийности пищи и определение сбалансированности питания являются полезными упражнениями, помогающими понять принципы здорового питания и пристрастия вашего ребенка.

Шаг пятый: учитывайте другие обстоятельства, влияющие на

развитие вашего ребенка

Во время продолжительных или часто повторяющихся болезней (понос, простуда) темпы развития ребенка изменяются, особенно это заметно по его весу. Аппетит во время болезни, как правило, плохой, а кроме того, энергия от усваиваемой пищи, которая могла быть потрачена на рост и развитие, идет на борьбу с болезнью. Любой врач скажет вам, что болезнь лучше предупредить, чем лечить заболевшего ребенка.

Аппетит малыша может ухудшиться не только при плохом самочувствии, но и подавленном настроении. Если случилось что-то, что нарушает связь родители-ребенок (например, преждевременное отнятие от груди, раннее разлучение матери и ребенка, развод родителей, семейные неурядицы), показатели развития детей становятся ниже средних. Одна из наиболее интересных областей для исследования - потребность у ребенка в тесной привязанности к родителям, что оказывает благотворное воздействие на его развитие. На деемся, что придет время, когда исследователи обнаружат биохимическую связь между питанием и развитием. (О взаимосвязи между привязанностью и развитием детей см. с. 366, 436.)

Шаг шестой: помощь специалиста-диетолога

Если, проводя свои расчеты, вы начали сомневаться, достаточно ли получаемое ребенком питание, вам следует проконсультироваться у диетолога, чтобы он посмотрел ваши записи и дал рекомендации по правильному кормлению.

Изучение особенностей питания вашего ребенка и тщательный медицинский осмотр могут сделать правильные выводы о причинах недостаточности питания. Врач может направить вас на лабораторные анализы, чтобы определить, получает ли ваш ребенок необходимое количество белков, железа, витаминов и минеральных солей.

Необходимые вам мерные приборы

- стандартный набор мерных ложек
- стандартный набор мерных стаканов
- стандартный набор мерных стеклянных стаканов

Меры перевода

3 чайные ложки = 1 ст. ложка

16 ст. ложек = 1 стакан

2 ст. ложки = 1 жидкая унция (30 мл)

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Пищевая аллергия имеет разнообразные формы. О каких только воображаемых проблемах, связанных с ней, не приходилось мне слышать. Одни ставят неправильный диагноз, лишают ребенка ценных питательных веществ. Другие полностью игнорируют связь болезни с проблемами питания. Где-то посередине между этими двумя крайностями и надо искать пищевую аллергию.

Что значит «аллергия»

Слово «аллергия» происходит от двух греческих слов: allos (другой) и ergon (действие), т.е. у человека, страдающего аллергией, отмечается неожиданная, отличная от нормы реакция организма. Проще говоря, в организме происходит что-то такое, чего не должно быть.

Пищевую непереносимость очень часто труднее диагностировать, чем пищевую аллергию. Некоторые виды пищевой непереносимости, такие, например, как дефицит лактазы (вызванный недостатком фермента в кишечнике, в результате чего при употреблении молочных продуктов возникают неприятные ощущения в животе и понос), можно обнаружить по внешним признакам. Другие, например непереносимость сахара или пищевых добавок, - более субъективные и трудно определяемые. Любой продукт может быть отвергнут организмом.

Повышенная чувствительность - то же, что и аллергия. Все эти термины (аллергия, непереносимость и повышенная чувствительность) можно заменить простым понятием - чувствительность к пище. Это означает, что ребенок не так, как это должно быть, реагирует на определенный продукт.

Примерное меню детей младшего возраста

Ниже суммируются все компоненты ежедневного сбалансированного меню для полуторагодовалого ребенка весом 25 фунтов (около 11 кг). Для обеспечения сбалансированности питания выбирайте продукты 5 основных групп (см. с. 163). Одна мера (порция), состоящая из фруктов, овощей и круп, колеблется от 1/4 до 1/2 стакана, мяса и бобовых - равна 2 унциям (60 г).

- 1000-1300 кал в день
- 3 ст. цельного молока или эквивалентное количество молочных смесей (или грудь не менее 3-4 кормлений в день)
- крупяные каши – 3-4 меры
- 2-3 меры - овощи
- 2-3 меры - фрукты
- 1 мера - бобовые
- 1 мера - мясо, птица или рыба
- 3-4 меры - между кормлениями

Продукты Количество Калории

яйцо 1 80

или обогащенная железом каша 1/2 ст.

тосты (со сливочным маргарином 1/2 шт. или маслом) 55

молоко 1 ст. 160

апельсин 1/2 шт. 160

пицца с сыром или бутерброд с маслом арахисового ореха 1/2 шт. 150

веточка брокколи 1 20

молоко 1 ст. 160

зеленый виноград без косточек 10 шт. 30

сыр 1/2 унц. (15 50

рыба 2 100

сухое печенье диаметром 5 см 1/2 50

зеленые бобы 10 15

макароны 1 ст. 150

рисовый пудинг с изюмом 1/3 ст. 130

Вот пример того, как проявляется аллергия. Элисон и Денни - сестра и брат, им нет и года. Оба выпили по стакану молока. Элисон чувствует себя прекрасно, улыбается, а у Денни покраснела кожа, появился насморк, заслезились глаза. Он начал чихать, дыхание у него участилось, появился частый жидкий стул. Мать Денни обратила внимание на эти признаки и заподозрила, что виновник - молоко. У Денни аллергия на молоко, у Элисон нет.

Почему организм детей по-разному реагирует на один и тот же продукт? Все продукты, особенно животного происхождения, содержат белки, называемыми антигенами (или аллергенами, если у нас аллергия на них). Эти белки поступают в кровь и

воспринимаются нашим организмом как чужаки, незваные гости. Иммунная система организма также реагирует на них и мобилизует свои собственные белки, называемые антителами. И начинается борьба. Когда антигены и антитела сходятся в поединке, это отражается на функциях определенных органов, как правило, дыхательных путей, кишечника, кожи. Реакции, похожие на маленькие взрывы, высвобождают химические вещества, которые вызывают проявления аллергии. Наиболее известное вещество - гистамин (отсюда и название противоаллергенных лекарств - антигистамины). А нарушение тканей организма при этих «взрывах» приводит к поражению кровеносных сосудов (появляются сыпь, насморк, припухают веки и слезятся глаза). В некоторых случаях наступают спазмы дыхательных путей (удушье).

В организме Элисон молоко не вызвало таких бурных реакций. Несмотря на то что антигены, содержащиеся в молоке, поступили в кровь и ее организм отреагировал на это выработкой антител, результаты борьбы между антигенами и антителами внешне никак не проявились или были настолько неочевидны, что не дали себя обнаружить. Значит, молоко не вызывает у нее аллергических реакций. А вот почему у некоторых детей возникает аллергия, а у других нет, это ученые еще не выяснили. Возможно, это заложено в генах.

Общие признаки пищевой аллергии *

Дыхательные пути
насморк
чихание
кашель
распухший нос
бронхит
инфекции уха
покраснение горла
слезящиеся глаза
болезненные трещины на языке
стойкий кашель
мокрота
Кожа
покраснение кожи лица
темные круги под глазами
крапивница
опухание рук и ног
сухая шершавая зудящая кожа (как правило, на лице)
покраснение вокруг анального отверстия
отекшие веки

опухшие губы
Кишечник
понос со слизью
запор
вздутие живота, газы
рвота
повторяющиеся кишечные кровотечения
плохая прибавка в весе
боли в животе

* Многие из перечисленных симптомов могут быть признаками ингаляционной аллергии. Об этом см. на с. 689.

Умейте правильно читать этикетки

Потенциальные аллергены могут быть названы среди других продуктов на упаковке.

Внимательно читая надписи на этикетках, вы сможете лучше понять, что едите. Например:

- В смеси какао, сливочное печенье, подливки и некоторые соусы входит молоко
- Лапша и макаронные изделия со держат пшеницу и иногда яйца
- Супы в консервных банках содержат наполнители из пшеничной муки и молочных продуктов
- Многие сорта хлеба содержат молочные продукты
- Маргарин, как правило, содержит сыворотку
- В состав сосисок, «немолочных» десертов входит казеинат натрия

Умейте распознавать признаки аллергии у детей

Объективные и субъективные признаки пищевой аллергии у детей так же индивидуальны, как и отпечатки пальцев человека. При аллергии поражают ся, как правило, три органа: дыхательные пути, кожа и кишечник (см. таблицу). Одни признаки наиболее общие и легко распознаются. Другие более неуловимы; подчас бывает трудно определить те продукты, которыми они вызваны. Следующие симптомы затрагивают центральную нервную систему и головной мозг:

раздражительность
тревога, боязнь
страх
бессонница
плач
головная боль
болезненность мышц и суставов
раздражительность
повышенная активность

Время появления признаков пищевой аллергии очень различно: некоторые симптомы возникают сразу после употребления определенных продуктов или через несколько минут, другие - через несколько часов или дней. Я знаю девочку, Сьюзен, у которой аллергическая реакция (в виде крапивницы) на съеденное яйцо может наступить, пока она идет из кухни в комнату. Иногда же сыпь появляется только через несколько дней. Так же различны и сами признаки. Например, при аллергии на клубнику у ребенка может наступить удушье после того, как он поел ягод, или выступить лишь небольшая сыпь, легко поддающаяся лечению настойками и антигистаминными препаратами.

Со временем проявления пищевой аллергии могут видоизменяться: чаще ее течение становится более легким, хотя у некоторых происходит ухудшение: у многих детей с возрастом она исчезает бесследно. Возможна смена аллергена, т.е. возникновение проявлений пищевой аллергии совсем от другого продукта; при этом исчезает аллергия, например, от помидоров и дети снова могут есть кетчуп, но появляется - от горчицы. В некоторых случаях аллергия возникает всякий раз, когда ребенок ест какой-то определенный продукт; иногда она носит цикличный характер, определяемый количеством и частотой приема этого продукта. Наблюдается и такое явление, как пороговый эффект: определенный уровень чувствительности ребенка к данной пище. Например, некоторые дети начинают задыхаться, съев совсем немного арахисового масла. У других же никаких признаков аллергии не возникает, если не превышать определенной нормы этого продукта, например, один бутерброд в неделю.

Выявление аллергенов

Если у вашего ребенка появились признаки непереносимости продуктов, последуйте нашим советам, чтобы найти виновников.

Шаг первый: ведите запись кормлений

В течение 4 дней записывайте все, что ест ребенок, - как во время кормлений, так и в перерывах между ними.

Шаг второй: метод исключений

Из перечня продуктов, употребляемых вашим ребенком, выберите наиболее опасные аллергены. Их восемь: молочные продукты, пшеница, яичный белок, арахисовое масло, кукуруза, цитрусовые, соя, пищевые добавки. Начните исключать потенциальные аллергены из меню ребенка, выбрав время, когда другие факторы не помешают их выявлению. Не делайте этого, например, во время каникул, в дни рождения или другие праздники. Подождите, пока кончится сезон цветения трав или

ремонт в квартире. Как правило, главным виновником пищевой аллергии являются молочные продукты, так что можете начать с них, если у вас не возникло других обоснованных подозрений. Исключить из меню ребенка молочные продукты не просто, так как они входят в состав многих вкусных и любимых им блюд (молоко, йогурт, сыр, сметана, мороженое). Однако помните, что белок коровьего молока - главный аллерген.

В течение 2-3 недель исключите эти продукты и записывайте свои наблюдения (см. с. 281). Если вы не заметили никаких изменений, переходите к другому аллергену, продолжая до тех пор, пока не проверите все продукты в списке.

Как вести карту пищевой аллергии

Ведение записей поможет вам установить связь между аллергическими проявлениями у вашего ребенка и продуктами в его меню. Предлагаем вам вести записи следующим образом:

Возможные аллергены - Молоко

Признаки и симптомы – Насморк, понос, слезящиеся глаза, кашель, ночью просыпается 3 раза.

Результаты после исключения продуктов – Насморк прекратился. Кашель стал слабее. Частота стула уменьшилась, просыпался ночью 1 раз

Примечания – Не переносит мо локо. Творог и сыр переносит нормально.

При определении источника аллергии начинайте с пищи, состоящей из какого-либо одного продукта, например молока. Хлеб, макароны, мясные консервы к завтраку содержат много ингредиентов, что затрудняет определение потенциального аллергена. В первой колонке записывайте продукты, подлежащие исключению из меню.

Обращайте внимание на общие объективные признаки - высыпания, расстройства кишечника (понос, запор), поражения дыхательных путей. За носите в карту наиболее тревожные симптомы. Если вы наблюдательны, то сможете заметить и записать такие признаки, как раздражительность и ночное беспокойство.

В третью колонку заносите изменения, происшедшие с вашим ребенком после того, как вы перестали давать ему этот продукт. Будьте как можно объективнее, помните о возможности эффекта плацебо, когда вы, устав от малыша, хотите видеть результаты, хотя бы частичные.

В следующую колонку записывайте дополнительные наблюдения или то, что вам хотелось бы запомнить.

Ежедневно записывайте все продукты, съеденные вашим ребенком. Таким образом вы сможете установить, что он съел,

когда у него началось улучшение.

Шаг третий: проверяйте свои выводы

Обнаружив аллерген, убедитесь в том, что исчезновение симптомов не случайно. Снова введите продукт, вызвавший подозрение, в меню ребенка и посмотрите, повторятся ли прежние симптомы. Помните, что аллергическая реакция на определенные продукты не означает, что ребенок будет страдать аллергией всю жизнь. Как правило, это лишь определенный период в его развитии и с возрастом пищевая аллергия проходит. Если вы решили проверить себя и снова дать ребенку выявленный вами аллерген, вводите этот продукт постепенно, малыми дозами, увеличивая его количество каждые 34 дня, чтобы посмотреть, не возобновились ли те же признаки.

Некоторые дети плохо переносят какую-либо пищу, если получают ее в большом количестве или каждый день. Дети младшего возраста могут, как правило, требовать определенный продукт в течение целой недели, отказываясь от другой пищи, а затем не притрагиваться к нему несколько месяцев. Чередуйте блюда и продукты - промежуток между потреблением потенциальных аллергенов должен составлять 4 дня. Это поможет вам в борьбе с аллергией и в ее профилактике.

Если у ребенка сильная аллергия (насморк, сыпь, частые простуды, воспаление уха, медленная прибавка в весе, неспокойный ночной сон, боли в животе), можно предложить более быстрый способ обнаружения аллергена. Исключите на неделю продукты всех основных 8 групп, о которых говорилось выше. Возможно, что проявления аллергии сохранятся и более продолжи тельное время - до 3 нед., тогда избегайте этих продуктов в течение все го указанного срока. Затем начинайте вводить по одному из них в неделю, чтобы посмотреть, не возвращаются ли симптомы. Если они повторяются, за несите этот продукт в «черный» список по меньшей мере на 4 мес., а затем попытайтесь снова давать его в небольшом количестве. «Но чем же кормить ребенка?» - спросите вы. Во время исключающей диеты ваш ребенок может есть свежие овощи (за исключением кукурузы, помидоров и гороха), авокадо, рисовые и ячменные каши, пшенную кашу, птицу и мясо молодого барашка. Рекомендуется исключить на это время сладости, продукты, содержащие нитриты, и другие аллергены. Будет также очень полезно, если и остальные члены семьи перейдут на это время на более здоровую пищу.

Медицинская помощь при аллергии

Сколько времени и энергии уйдет у вас на исключающую диету, зависит от тяжести течения аллергии у ребенка. Если ее

проявления не доставляют ребенку больших неприятностей, то за время исключающей диеты он может «вырасти» из этой аллергии, и она пройдет сама собой. Если же у ребенка тяжелая форма аллергии, то нужно обратиться к врачу-аллерголог у за консультацией, чтобы выявить продукты-аллергены.

Помогают специальные анализы крови на уровень антител к определенным продуктам, но они не дают 100%ной гарантии правильного выявления аллергенов. Если у вашего ребенка очень высокий уровень антител к молоку, значит, оно - возможный аллерген. Для детей старше 3 лет проводят тесты на коже, которые также помогают установить пищевые аллергены. Если у ребенка высокий уровень антител к молоку, но нет никаких симптомов аллергии на него, не следует проводить лечение, основываясь только на результатах лабораторных анализов. Пищевая аллергия, подобно многим другим явлениям, характерным для младенчества и детства, со временем может исчезнуть.

ПЕСТИЦИДЫ: КАК УБЕРЕЧЬ ОТ НИХ РЕБЕНКА

Даже если вы будете есть только пищу, богатую питательными веществами, это, увы, не поможет вам забыть про врачей. Потому что на свете существуют пестициды. После проведенных исследований на наличие пестицидов в продуктах мы почувствовали страстное желание переехать всей семьей в какое-нибудь экологически чистое место (если такие еще остались), самим сажать огород, доить своих коров и бурить колодцы в поисках чистой воды. Но мы решили не убегать от этих проблем, а научиться очищать от пестицидов продукты, которыми вынуждены кормить своих детей. Следующую информацию мы даем вам не для запугивания, а чтобы родители осознали серьезность проблемы и предприняли все возможные меры для решения вопросов, которые затрагивают здоровье как наших детей, так и наших будущих внуков.

Пестициды и дети

Отравлять пищу, которую мы сами же едим, пестицидами - плохо для всех, но особенно опасно для развивающегося организма детей.

- Питание детей и взрослых различно. Дети получают больше загрязненной пестицидами пищи на единицу веса тела, чем взрослые. Они потребляют больше фруктов и соков и не едят так много другой разнообразной пищи, как взрослые. В частности, было установлено, что ребе нок потребляет в 3 раза больше яблочных соков, чем взрослая женщина.

- Родившиеся сегодня дети будут подвергаться воздействию токсичных химических веществ на протяжении более длительного

времени, поэтому их здоровье находится под еще большей угрозой, чем взрослых. Ученые утверждают, что длительное воздействие токсичных химических веществ на организм ребенка может иметь кумулятивный (накопительный) эффект.

- Дети грудного и младшего возраста более восприимчивы к канцерогенному воздействию пестицидов в связи с быстрым делением клеток в растущем организме.

- Не могут ли нейротоксичные пестициды быть наиболее опасными именно в первые 2 года жизни, когда мозг ребенка развивается наиболее стремительно? Возможно, это так. Неразвитая еще печень ребенка не может справиться с поступающими в организм пестицидами, чтобы обезвредить их.

- Дети, особенно грудного возраста, имеют пропорционально большее содержание жира по отношению к массе тела, чем взрослые, а пестициды удерживаются жировыми клетками и накапливаются в них.

В 1990 г. Совет охраны природных ресурсов (США) опубликовал результаты всесторонних анализов по содержанию пестицидов в детском питании. Оказалось, что в продуктах, рекомендованных для детского питания, обнаружено 66% потенциально канцерогенных пестицидов. Ученые подсчитали, что дети подвергаются воздействию этих канцерогенных пестицидов в 4 раза больше, чем взрослые.

Может ли закон защитить детей?

Ответ на этот вопрос только один - нет. Что законно, то не может быть полезным для здоровья, и удивительно, как вообще промышленность, выпускающая пестициды, содержащиеся в продуктах питания, может быть законной. Потребление и маркировка пестицидов контролируется в США Агентством по защите окружающей среды. Содержание пестицидов в продуктах питания пери одически проверяется Управлением по контролю за качеством пищевых продуктов, медикаментов и косметических средств. Поэтому современные законы и все эти организации не защитят ваших детей от пестицидов, поступающих в организм ребенка вместе с продуктами питания.

Как пестициды «проверяются» и становятся «безопасными»

Животным дают различные количества пестицидов и определяют, как они воздействуют на организм. Кроме очевидных результатов (таких, как смерть, паралич, задержка роста), проводятся исследования тканей на микроскопическом уровне на наличие признаков поражения. Когда обнаружен уровень, вызывающий идентификационные поражения, эти данные автоматически переносятся на человека как «максимально допустимый уровень», или «толерантный уровень», или «уровень

безопасности». Именно этот уровень пестицидов в продуктах питания считается законно разрешенным. Однако что безопасно для животных и законно для комитетов, все же может быть вредным для человека. Мы не считаем возможным полагаться на эти исследования, и этому есть причины:

- Метод переноса результатов экспериментов на человека ошибочен. (Как, например, вы измерите интеллект крысы?)

- В этих исследованиях изучается только кратковременный эффект, а не долговременное воздействие.

Ведь дети получают небольшие количества пестицидов в течение продолжительного времени, и, накапливаясь в организме, пестициды вызывают разрушительные последствия много лет спустя, может быть, даже в следующем поколении.

- Разрешенные Агентством по защите окружающей среды уровни рассчитаны на взрослых и основаны на особенностях потребления ими продуктов питания, существовавших еще в 60-е годы. Рекомендации агентства не учитывают возрастные особенности детей, которые съедают больше продуктов, чем взрослые, в расчете на единицу веса тела.

- Эти исследования проводятся искусственно. Человек ест совсем не так, как кормят животных во время экспериментов. Как правило, животным вводят 1 или 23 химических вещества. Ребенок же ест продукты, отравленные пестицидами, в состав которых может входить до сотни разных химических веществ и их соединений.

Они оказывают на организм совокупный эффект, т.е. соединенные в одном продукте химические вещества оказывают на организм более мощное пагубное воздействие, чем поодиночке. Если, допустим, в эксперименте не отмечено вредного воздействия на животных пестицидов А и В - каждого в отдельности, то, соединенные вместе и вводимые тем же животным, они приводят к губительным результатам. Постепенное накопление многих химических веществ в течение продолжительного времени - вот главное беспокойство родителей и врачей. Но такие эксперименты не проводятся. Мы убеждены, что маркировать любой химический яд как «безопасный» - безнравственно.

- Нужно проводить независимые исследования, а не доверять тестам Агентства по защите окружающей среды, которое проводит выборочные анализы. Если вы из картофеля возьмете на проверку какую-то часть, то получи те средний уровень загрязненности пестицидами. А как быть, если всего в нескольких картофелинах содержится наибольшее количество пестицидов и именно они достались ребенку?

- Нейтральные составляющие пестицидов разрешены к употреблению. В исследованиях на допустимый уровень совсем не учитывается воздействие нейтральных ингредиентов. Они маркируются как «инертные», потому что не оказывают на организм опасного губительного воздействия, а вовсе не по тому, что безвредны. На самом деле «инертные» вещества могут быть очень опасными. В последнее время выделено 110 нейтральных веществ как вредные, но до сих пор нет никаких пищевых стандартов или допустимых ограничений для них. Кроме того, Управление по контролю за качеством вообще не проверяет продукты питания на наличие таких веществ, потому что производители пестицидов сделали из этого коммерческую тайну и не указывают их состав на упаковках.

Уровень пестицидов в продуктах

Согласно положениям Агентства по охране окружающей среды, «...содержание пестицидов в продуктах, обусловленное экономической необходимостью их эффективного производства, не должно превышать предельно допустимого уровня, гарантирующего достаточную безопасность продукта». Как видно из этого, агентство сопоставляет риск раковых заболеваний от пестицидов с экономической выгодой от их применения. Проще говоря, допускает наличие канцерогенных веществ в продукте, если выигрывает экономическая сторона дела, - цены на него снижаются, а производство растет. Такой «ценовой» подход к здоровью получил резкую критику со стороны Национальной академии наук и Совета охраны природных ресурсов. Неужели мы не в состоянии обеспечить своих детей здоровыми продуктами питания?

Что вы можете сделать?

Теперь вы смогли убедиться, что наши правительственные организации больше заинтересованы в политике, чем в здоровье людей, и помощи от них ждать не приходится.

Производители продуктов питания имеют больший вес, чем родители, а дети и вовсе не являются избирателями. Наш вывод: нужно объявить вне за кона все канцерогенные, нейротоксичные вещества и другие вредные токсины, содержащиеся в продуктах и молоке, и мы уверены, что со временем этот бойкот возымеет свое действие. Этот решительный шаг дорого обойдет ся как производителям продуктов, так и производителям пестицидов (промышленность, выпускающая пестициды, расходует 6 млрд. долларов в год), но его необходимо сделать.

Просто скажите нет!

Не покупайте ядовитые продукты. Давление потребителей, особенно родителей, уже помогло решить многие медицинские и

социальные проблемы, оно поможет и очистить нашу пищу от пестицидов.

Цепочка здесь может быть совсем простой: родители требуют в магазинах чистые от пестицидов продукты питания, магазины заказывают только такие продукты у производителей, а те в свою очередь требуют прекратить использование пестицидов. Мы убеждены, что это единственный «закон», который действительно заработает. Почему? Потому что мотив ясен - защита нашего здоровья и здоровья наших детей.

Любое правительственное решение принимается для удовлетворения «большинства населения», в том числе фермеров и производителей, разрешая «чуть-чуть» пестицидов в их продуктах и «чуть-чуть» рака для потребите лей. И большинство избирателей будут действительно счастливы - за исключением наших детей. Но ведь они не являются избирателями!

Покупайте продукты, выращенные на органике

Посмотрите на этикетку банки, выпускаемой промышленностью для детского питания. Вы увидите результат, которого могут добиться потребители, если они будут настойчивы. На упаковке написано: «Не содержит соли, сахара, консервантов». Нет только одного: «Не содержит пестицидов». Производители детского питания заявляют, что они уже давно снизили содержание пестицидов ниже минимального разрешенного уровня. Похвально, но недостаточно! Родители, посылайте производителям детского питания требования выпускать чистые от пестицидов продукты.

Поначалу цена на такие продукты будет более высокой. Но лучше вы заплатите продавцу сейчас, чем врачу потом. Если от всех фермеров будут требовать (и потребители, и закон), чтобы они выращивали безопасные продукты, они найдут способ сделать этот процесс не таким дорогим, тогда и цены снизятся.

Посмотрите на этикетку, на которой написано: «Продукт выращен на органических удобрениях». Это означает, что продукт произведен с учетом жестких стандартов и проверен независимыми организациями или государственной правительственной организацией. Сертификация включает про верки фермы, замеры почвы и воды и обязательное составление актов. На земельных участках, сертифицированных на органику, не должны применяться химические удобрения в течение 3 лет. Если вам не известен фермер-производитель, такая сертификация - лучшее доказательство того, что купленный вами продукт действительно чист от пестицидов.

Что еще вы можете сделать

Купив продукт с соответствующим сертификатом, вы вправе

ожидать, что он безопасен. А вот несколько советов, как самим обезопасить продукты.

Мойте фрукты и овощи. Используйте для этого слабый раствор моющего средства для посуды (1/4 чайной ложки на 0,5 л воды); таким образом можно удалить часть пестицидов с поверхности продукта. Однако даже на очень тщательно вымытых фруктах и овощах могут остаться неудаленные пестициды, не говоря уже о находящихся под кожицей.

Покупайте продукты отечественного производства. Импортируемые продукты часто содержат больше пестицидов, чем выращенные у нас, в США. Кроме того, они могут содержать пестициды, которые запрещены для применения в нашей стране. Требуйте от владельца магазина, чтобы на продукте указывали страну-производителя. Покупая отечественные продукты, вы разрываете «ядовитый круг». Дело в том, что американские производители химических удобрений экспортируют запрещенные в нашей стране пестициды, а затем они возвращаются к нам уже в виде готовой продукции.

Не ешьте рыбу из загрязненных источников. Узнайте в местном отделе здравоохранения, какую рыбу и из каких источников не следует употреблять.

Не ешьте продукты с нитратами и нитритами. Примером таких продуктов может служить мясо в консервных банках (например, сосиски, ветчина). Покупайте безнитритные и безнитратные продукты.

Делайте анализ водопроводной воды. Периодически проверяйте вашу воду на наличие вредных примесей (например, полихлорированных дифенилов). Это можно сделать в местном отделе водоснабжения, в Агентстве по защите окружающей среды или в частных лабораториях. Вода, продающаяся в бутылках, может оказаться безопаснее.

Пишите вашим депутатам. Вашим ответом на проблему пестицидов в продуктах питания может быть просто отказ покупать их. Кооперативы, занимающиеся закупками продовольствия, могут помочь снизить расходы на органическое выращивание продуктов. Обращайтесь к своим депутатам, чтобы они настаивали на принятии законов, обеспечивающих чистоту продуктов и отсутствие в них пестицидов.

Объединяйтесь. Вступайте в организации, которые борются за чистоту детского питания. Одной из них является Совет охраны природных ресурсов, проводящий кампанию «Матери за ограничение использования пестицидов».

III

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В НАШЕ ВРЕМЯ

В то время как все большее число родителей осознают необходимость быть ближе к своему ребенку, возрастает как экономическое, так и социальное давление, препятствующее процессу такого сближения. Родителям часто приходится работать в двух местах; нередки родители-одиночки; бывают беспокойные малыши, которые обрекают родителей на бессонные ночи; многие дети требуют особого к себе отношения - и это лишь малая часть тех трудностей, какие встают перед родителями в наши дни. Взрослые слишком заняты делами и, похоже, становятся все более загруженными. Однако есть способы, помогающие преодолеть эти трудности и сократить расстояние между родителями и их чадами. В последующих главах этой книги предлагаются различные пути, призванные облегчить жизнь родителей и укрепить их связь с ребенком. Назовем эти советы «маленькими хитростями» нашего времени (корни которых тем не менее уходят в самые отдаленные эпохи).

Носите малыша с собой: искусство и наука ношения детей

«Мой ребенок угомонился, как только я стала носить его на себе», - такую фразу нам часто доводилось слышать от мам беспокойных малышей. Итак, многие на практике еще раз убедились в преимуществах этого древнего как мир способа. Поэтому мы решили посмотреть, можно ли в наших условиях использовать этот элемент воспитания, столь употребительный у других народов. Ниже мы расскажем о том, как надо носить ребенка, чем обогащает этот способ взаимоотношения детей и родителей и как это может в корне изменить всю вашу жизнь.

НОВЫЕ АРГУМЕНТЫ В ЗАЩИТУ СТАРОЙ ИДЕИ

Во многих странах мира принято носить младенцев на себе. Мы же перевозим их в коляске, а затем оставляем с кем-нибудь. Специалисты, занимающиеся вопросами развития детей, знакомясь с различными стилями воспитания, неоднократно отмечали, что дети, которых носят на специальных тряпичных лямках или в особых приспособлениях на груди, чувствуют себя уют нее, нежели те, которых возят в колясках или разных пластиковых креслах на колесиках. Одна наша пациентка рассказала о необычной церемонии прикосновения к земле, с которой ей довелось познакомиться на острове Бали. Там детей в первые 6 месяцев жизни весь день носят мать или старшие сестры, а на ночь укладывают спать рядом с матерью. Таким образом, ребе нок в первые полгода буквально не касается земли, и только во время указанной церемонии его в первый раз кладут на землю, чтобы он мог поползать и насладиться свободой движений.

Многолетние исследования в области воспитания детей

позволила нам прийти к убеждению, что чем больше ребенка носят на себе, тем уютнее и комфортнее он себя чувствует. Несколько лет назад мы присутствовали на конференции с участием родителей из многих стран мира, где побеседовали с двумя женщинами из Замбии, которые носили своих детей на лямках, предусмотренных национальной одеждой. Мы спросили, почему у них принято большую часть дня носить детей с собой? Одна ответила: «Это облегчает жизнь матери». А другая добавила: «И для ребенка так лучше». Затем они вместе принялись описывать чувство «удовлетворенности» и «самоуважения», которое дает им ношение ребенка. Многим их соотечественницам недоступны книги и фильмы, повествующие о гормонах материнства. Они лишь следуют многовековой традиции, которая просто учит, что как для матери, так и для ребенка полезно носить последнего. И разве это не естественное желание каждого родителя в любой стране» облегчить жизнь себе и создать наилучшие условия для малыша? Ношение ребенка позволяет совместить эти цели.

Вдохновленные этой идеей, мы в 1985 г. начали собственное исследование, стремясь обосновать положительные эффекты, связанные с ношением ребенка. С тех пор мы нагуляли много миль со своими собственными детьми, перепробовали всевозможные способы их ношения. И все это время вели подробные записи. Мы советовали родителям носить ребенка как можно больше, начиная прямо с момента рождения. Мы просили их попробовать разные способы и выбрать наиболее подходящий как для детей, так и для них самих.

Теперь мы говорим матерям: «Постарайтесь привыкнуть носить детей в лоскутном держателе, и пусть он станет любимым элементом вашей одежды». Во время первого же осмотра, когда ребенку нет еще и недели, мы показываем молодым родителям, как носить малыша. При индивидуальном курсе обучения мы советуем побольше экспериментировать с различными позициями, чтобы найти наиболее удобную, которая позволяла бы ребенку лучше приспособиться к фигуре родителя (носить ребенка могут как мать, так и отец). Со временем положение малыша в лоскутном держателе изменяют, учитывая его развитие.

Мы хотим вам дать несколько советов и показать, как, нося ребенка, вы сможете облегчить жизнь себе и помочь развитию вашего малыша.

Разумные основы ношения ребенка

Возможно, у вас возник вопрос: постоянно ли нужно носить на себе ребенка? Конечно, нет. Очевидно, что иногда младенца приходится снимать. В этом, как и в любом другом деле, важен

разумный подход. Если вас привлек рекомендуемый нами способ, вам придется прежде всего пересмотреть свои представления о том, чем же для вас является ребенок.

Некоторые считают нормальным, если малыш лежит в своей кроватке и вяло посматривает на висящие погремушки, думают, что брать его на руки следует только для того, чтобы покормить, а затем - положить обратно. Многие также полагают, что если малыш просится на руки, его достаточно немного успокоить и сразу положить в кроватку. Принимая практику ношения ребенка, вы должны отказаться от этих взглядов. Носите младенца как можно больше времени, укладывайте его в колыбель только на ночь или для дневного сна, а также если этого требуют ваши личные дела. Позволяйте ребенку наслаждаться свободой движений на ковре или отдыхом в колыбели, но сразу берите на руки, как он только запросится. Вы заметите интерес ное различие в его поведении: просьбу взять его на руки он выражает криком, а желание спуститься вниз - жестом. Естественно, что постепенно, по мере развития двигательных навыков, носить ребенка вам придется меньше. Но даже начав ходить, иногда малыш очень хочет посидеть у вас на руках.

ВЫБОР ПРАВИЛЬНОГО ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ НОШЕНИЯ РЕБЕНКА

Еще в начале наших исследований мы поняли, почему в западных странах у матерей не принято носить на себе детей: просто им неудобно пользоваться имеющимися приспособлениями. У других же народов детей носят, применяя длинный лоскут, конец которого в виде лямки перебрасывают через плечо. Такой лоскут выглядит как часть национального одеяния, а часто и является таковым. Мы предложили нескольким матерям попытаться сделать такое приспособление для ношения ребенка (держатель), которое было бы удобно и просто в обращении и защищало бы ребенка от беспокойства. Наблюдения за многими парами детей и родителей, годы изучения разных конструкций и всевозможных приспособлений, поддерживающих ребенка, при вели нас к мнению, которое веками разделяют представительницы других культур и начинают принимать женщины Запада: лучше всего для этих целей подходит лоскут с лямкой. Это подтверждают следующие его особенности.

Безопасность. Главным свойством любого подобного приспособления должна быть безопасность. Полотняный лоскут должен и поддерживать ребенка, и не позволять ему выбраться.

Удобство. Это приспособление должно быть удобным как для ребенка, так и для родителей. Хорошо продуманная конструкция способствует распределению веса ребенка между плечами и

бедрами родителя, не отягощая его шею и спину. Лоскут должен быть подбит ватой в тех местах, где возможно давление на ноги и туловище ребенка, особенно в местах соприкосновения со спиной и плечами того, кто несет малыша.

Универсальность. Выберите такой лоскут, который можно было бы использовать с момента рождения ребенка и до двух лет. Это избавит вас от необходимости изготовлять новые приспособления по мере роста ребенка. Положение малыша в нем можно изменять. Беспокойные и шумные дети обычно бывают недовольны, если их все время носят в одной позе. Положение, при котором голова малыша обращена к материнской груди, создает неудобство для ребенка, который, как и все мы, предпочитает, чтобы у него был обзор 180» - ему хочется смотреть на этот мир. На иллюстрациях изображены раз личные способы расположения лоскута, поддерживающего ребенка.

Простота в использовании. Человеку свойственно избегать всего непривычного и неудобного. Отцы особенно не любят конструкции, в которых слишком много всяких шнурков и застежек. Хорошо продуманное приспособление можно надеть одной рукой так, чтобы не потревожить ребенка. Другим немаловажным достоинством является то, что его можно быстро снять, не вынимая ребенка (например, если вы хотите передать его другому человеку).

Возможность кормить. Часто от матерей приходится слышать, что они вынуждены извлекать ребенка из держателя, чтобы покормить его грудью. Положение осложняется, если в конструкции применено большое количество пряжек и тесемок. Используя лоскут с лямкой, вы можете легко покормить ребенка, не вынимая его. Это проще для вас и спокойнее для малыша, что важно для нормального кормления. Проголодавшемуся ребенку можно быстро дать грудь - до того, как он начнет плакать, и так же быстро, покормив, уложить спать. Если ваш ребенок находится в этом приспособлении, вы сможете покормить его даже в такой ситуации, когда нет возможности уединиться (например, в очереди в магазине). Посоветуйтесь с теми, кто уже приобрел опыт ношения детей, какую конструкцию выбрать и как ее применять.

Попробуйте различные типы приспособлений, пока не остановитесь на оптимальном для вас и вашего малыша. Вы не просто выбираете приспособление для ношения ребенка, вы приобщаетесь к забытому родительскому искусству носить ребенка так, чтобы и вам было легко, и ребенку хорошо.

КАК НОСИТЬ РЕБЕНКА. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КУРС

Для каждого малыша и того, кто его носит, может оказаться

удобным тот или иной способ. Поскольку именно лоскутный держатель уже много веков пользуется мировым признанием, мы в своих исследованиях пользовались именно им. Рекомендуем его вам в качестве образца. (Приводимая ниже инструкция подходит почти ко всем типам лоскутных держателей. Указания по применению могут различаться в зависимости от конструкции).

Поначалу родители могут испытывать неудобство при пользовании держателем, иногда им кажется, что малыш слишком глубоко погружается в лоскут. Но вспомните: совсем недавно ваш ребенок развивался, уютно свернувшись в утробе. Такое положение вполне естественно для новорожденного и дает ему чувство безопасности. А дети, страдающие коликами, чувствуют себя особенно уютно, свернувшись калачиком, - так, что ноги упираются в живот.

Далее мы подробно расскажем, как надо носить новорожденного.

КАК НАДЕВАТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ

Определитесь, на каком плече вы будете носить лямку. Возьмите приспособление в месте, где конец проходит через кольца, просуньте в него руку и голову так, чтобы лоскут лег на плечо и наискось пересек грудь. В стандартном положении конец находится спереди, а подкладка приходится на плечо. Чтобы носить новорожденного, переверните держатель так, чтобы подкладка была спереди (как подушка под головой младенца), а кольца и конец - на плече (положение «наоборот»).

Как лучше приспособить лоскут. Вы можете отрегулировать длину лоскута, просто потянув за конец. Чем меньше ребенок или рост того, кто носит малыша, тем длиннее остается конец. Пока вы устанавливаете нужную длину, поддерживайте ребенка снизу - это уменьшает нагрузку на лямку и, кроме того, так безопаснее.

- ЗАПОМНИТЕ! Как только вы устроили ребенка в безопасном и уютном для него лоскутном держателе, немедленно начинайте двигаться, поскольку та кое положение у детей обычно ассоциируется с движением. Если вы слишком долго стоите на месте, ребенок может начать беспокоиться.

ПОЛОЖЕНИЕ «В КОЛЫБЕЛИ»

Положение «в колыбели» и его разновидности используются с момента рождения и до истечения первого года.

1. Наденьте лоскутный держатель в положении «наоборот».

2. Поддерживая ребенка за спину и ноги, придайте ему нужное положение, осторожно положите в держатель ребенка, устройте его так, чтобы голова оказалась в «кармашке», образуемом подкладкой под плечо и подбитой ватой оторочкой.

3. Голова ребенка должна покоиться на подкладке, как на

подушке.

4. Отрегулируйте длину лоскута.

Разновидности положения «в колыбели». В первые 1-2 месяца жизни новорожденного удобнее размещать, повернув головой к кольцам. Одним младенцам нравится высоко сидеть в лоскуте, в позиции «полусидя, взгляд направо», другие предпочитают более горизонтальное положение. Некоторых больше устраивает, если они окутаны со всех сторон и повернуты лицом к матери, как при кормлении грудью. Другие разновидности этого положения описаны в этой же главе чуть дальше.

ПОЛОЖЕНИЕ «УЮТНО СВЕРНУВШИСЬ»

Это положение (свернуться калачиком) используется с момента рождения в течение первых 6 месяцев. В первые 2 месяца при этом лоскут обычно на деваю г «наоборот», чтобы подкладка под плечо служила дополнительной опорой и защитой для головы и спины ребенка. Когда ребенок подрастет и будет занимать больше места, попробуйте носить лоскут обычным способом подкладкой на плечо. Поэкспериментируйте немного, пока вам не удастся найти оптимальную позицию как для вас, так и для вашего ребенка.

1. Наденьте лямку в позиции «наоборот».

2. Положите ребенка на левое плечо, придерживая его левой рукой. Правой рукой оттяните край лоскута и накройте им ребенка.

3. Слегка нагнитесь вперед и, правой рукой придерживая ребенка за спину, левой перекиньте его ножки через нижний край лоскута. Если ребенок слишком мал и предпочитает, чтобы его ноги упирались в животик (как в утробе), аккуратно придайте им такое положение внутри лоскута.

4. Убедитесь в том, что ребенок действительно уютно и безопасно устроился у вас на груди. В этом положении плечевая подкладка служит дополнительной поддержкой для головы и спины малыша. Удостоверьтесь в том, что голова ребенка покоится на верхнем краю лоскута, а бедра фиксируются нижним. Если вам удалось правильно уложить ребенка в положении «уютно свернувшись», создается впечатление, что он сидит на нижнем крае лоскута, как в кармашке.

Некоторым детям нужно, чтобы лоскут максимально плотно охватывал их тело, иначе они чувствуют себя неуютно. Если после установки размера лоскут все равно оказался слишком просторным для положения «уютно свернувшись», попробуйте сделать следующее:

1. Обычно верхний край натянут довольно слабо, поэтому постарайтесь подсунуть его под левую руку (лямка надета на

правую) и прижать поплотнее к телу, чтобы верхний край туго охватывал голову и шею ребенка, а излишек оказался у вас за спиной.

2. Подтяните лоскут так, чтобы ребенок мог сидеть на его нижнем краю, как в чаше цветка.

ПОЛОЖЕНИЕ «КЕНГУРУ» (ЛИЦОМ ВПЕРЕД)

Детям от 3 до 6 месяцев (а некоторым и раньше) может понравиться положение «кенгуру», или «лицом вперед». Как только ребенок научился поворачивать голову и в нем пробудилась любознательность, положения «уютно свернувшись» и «в колыбели» могут показаться ему слишком скучными, он захочет больше видеть. Положение «кенгуру» предназначается для очень активных детей, которые хотят, чтобы у них был обзор в 180°. Если ваш ребенок принадлежит к числу таких «шустриков», которые начинают кричать и брыкаться, если их укладывают в положение «в колыбели», то «кенгуру» хороший выход из положения.

Чтобы определить, созрел ли ваш ребенок для того, чтобы его носили лицом вперед, проделайте следующее: без всякого лоскута прижмите ребенка к груди так, чтобы на ней покоились его голова и спина; поддерживайте его за ноги так, чтобы они были прижаты к животику. Это поза от колик (см. с. 392). Немного походите, слегка поворачиваясь то в одну, то в другую сторону, чтобы ребенок мог видеть все перед собой. Если это ему понравилось, возможно, он дорос для положения «кенгуру».

В 6 месяцев почти все дети любят сидеть, глядя вперед. Они могут использовать край лоскута как руль и показывать, куда им хочется, оттягивая его в нужную сторону. Если положение «кенгуру» практиковалось с ран него возраста, оно может нравиться детям до года и более.

Чтобы носить ребенка в положении «кенгуру», проделайте следующее:

1. Поверните ребенка лицом вперед, одной рукой придерживая его ножки и прижимая его спиной к вашей груди.

2. Свободной рукой оттяните край лоскута, чтобы получилось подобие кармашка.

3. Мягко опустите ребенка в этот кармашек: он должен войти туда задом, скользнув спиной по вашей груди при подстраховке рукой. Большинство детей сидят на дне кармашка, скрестив ноги. Но некоторые любят так сгибаться, что их ножки вылезают за край лоскута.

Боковая посадка. Это одна из разновидностей положения «кенгуру». Укладывают ребенка так же, но затем его ножки поворачивают в левую сторону (лямка - на правом плече), а для

головы делают гнездышко в нескольких сантиметрах под кольцами.

ПОЛОЖЕНИЕ «НА БЕДРЕ»

В возрасте от 4 до 6 месяцев, когда ваш ребенок уже сидит без посторонней помощи, его можно носить на бедре (см. рис. на с. 298). Выполняйте следующие рекомендации:

1. Большинство родителей предпочитают носить ребенка на бедре, противоположном доминирующей руке. Например, если вы правша, то ребенка лучше носить на левом бедре.

2. Левой рукой, если вы правша, придерживайте ребенка на левом плече.

3. Правой рукой засуньте ноги ребенка в лоскут так, чтобы он сидел на вашем бедре, обхватив ногами ваш левый бок.

4. Установите лоскут так, чтобы нижний его край проходил точно под коленями ребенка, а сам лоскут охватывал его ягодицы. Подтяните верхний край, чтобы он проходил подмышками ребенка и по лопаткам.

Некоторым детям нравится в этом положении немного откидываться назад. Желание в какой-то мере отодвинуться от вашего тела вполне естественно, и теперь малыша не надо окутывать так же плотно, как в положении «уютно свернувшись». Попробуйте предложить ребенку игрушку или привлеките его внимание к себе, чтобы убедить его в том, что ему лучше прижаться к вам поближе, а не отталкиваться.

Варианты положения «на бедре». Ребенка можно легко переместить из положения «на бедре» в еще более безопасную позицию, при которой его ножки охватывают ваше бедро не сбоку, а скорее сзади, а голова находится у вас за плечом. Это положение лучше всего подходит для детей, начинающих ходить, и удобно, когда вам нужно что-то сделать, не позволив ребенку до тянуться. Тот по-прежнему может смотреть, чем вы занимаетесь, выглядывая из-за вашего бока. Однако не перемещайте ребенка еще дальше за спину (если, конечно, конструкция, поддерживающая малыша, не предназначена именно для этой позиции).

Чтобы изменить положение «на бедре» в «уютно свернувшись», достаточно соединить ноги ребенка спереди и засунуть их в лоскут так, чтобы малыш свернулся у вас на груди. Подтянув верхний край лоскута, вы создадите необходимые условия для кормления ребенка, скрывшись от посторонних взоров (см. рис. на с. 303).

Чтобы добиться максимального удобства и для вас, и для вашего младенца, стоит перепробовать всевозможные позиции и положения и выбрать оптимальные. Чем раньше вы начнете

носить своего ребенка (лучше всего - с момента рождения), тем легче он привыкнет к лоскутному держателю. Однако начать обучение можно даже в 6 месяцев и позже, но в таких случаях на первых порах вам потребуется немало терпения и выдумки, чтобы удержать его на месте.

Безопасность ношения детей

Конструкции, выпускаемые известными фирмами, конечно, проходят проверку на надежность, тем не менее многое зависит и от вас. Поэтому старайтесь соблюдать следующие правила при ношении вашего ребенка:

- Если вы только учитесь носить ребенка, придерживайте его руками. Постепенно у вас войдет в привычку придерживать ребенка (как и обхватывание живота во время беременности). Достигнув совершенства в искусстве ношения ребенка, вы можете смело оставлять одну, а то и обе руки свободными.

- Пока ребенок еще совсем крошечный и лежит, свернувшись калачиком, свободную руку (без лямки) держите у переднего края лоскута. Это дополнительно предохранит вашего ребенка, пока вы учитесь.

- Когда носите ребенка лицом вперед, обхватите его спереди двумя руками или одной, если он повернут вбок.

- При положении «на бедре» следите, чтобы верхний край лоскута находился по крайней мере на уровне лопаток. Некоторые дети любят изгибаться так, что вся спина вылезает наружу. Будьте внимательны и проверяйте положение ребенка в лоскутном держателе.

- Дети постарше пытаются привставать в лоскуте. Подстраховывайте ребенка при подобных поползновениях.

- Снимайте с себя малыша, когда готовите еду, едете на велосипеде или в машине. В данном случае лоскутный держа гель с лямкой не может соперничать со специально приспособленным сиденьем

- Избегайте резких движении. Дети часто выпадают, когда мать резко разворачивается за чем-нибудь (например, чтобы спасти другого ребенка, забыв при этом, что на ней се собственный) Чтобы такой неприятности не случилось, потренируйтесь: резко повернитесь, пытаясь поднять рукой что-нибудь с пола, и при этом придерживайте ребенка другой рукой. Такое упражнение поможет выработать у вас соответствующую привычку.

- Если вы носите ребенка в лоскутном держателе и вам нужно наклониться, научитесь сжимать колени, а не гнуться в поясе: при этом вы должны поддерживать ребенка одной рукой, пока другой что-то поднимаете.

- Дети постарше, когда вы их несете в держателе, практически находятся на высоте вашего роста и могут схватить опасный или бьющийся предмет с полки. Помните об этом и держитесь на расстоянии вытянутой руки от предмета, представляющего потенциальную опасность.

- Проходя в двери или огибая углы, следите за тем, чтобы ребенок не высунулся из-под вашей руки и не ударился о стену или дверной косяк.

- Не пейте горячего, когда носите ребенка; есть не противопоказано. Если мамы, у которых на руках малыш, не будут питаться, они просто умрут голодной смертью, в то же время, если, когда вы едите, на голову ребенка и упадет немного салата, это не причинит ему особого вреда.

НОСЯЩИЙ РЕБЕНКА ОТЕЦ БЕРЕТ НА СЕБЯ ЧАСТЬ ЗАБОТ

Как отец и признанный «детоноситель», я заявляю, что для ребенка очень важно привыкнуть и к отцовскому обращению. У отца совсем другая походка, и ребенок учится чувствовать эту разницу. Излюбленными для пап позициями, как правило, бывают «уютно свернувшись» и «гнездышко под ше ей».

«Гнездышко под шеей». Положите ребенка в положение «уютно свернувшись» и немного приподнимите его, чтобы голова прильнула к вашей шее и на нее лег ваш подбородок. Это положение покажется вам одним из самых удобных и спокойных. При этом у папы есть некоторое преимущество по сравнению с мамой. Дело в том, что ребенок может слышать не только ушами, но и скулами. Поместив ребенка прямо напротив вашей «музыкальной шкатулки», у шеи, вы можете ему что-нибудь мурлыкать или напевать, а частота низкого мужского голоса, которую ребенок воспринимает лучше, может сразу же убаюкать его.

Можете прогуливаться, покачиваясь, и напевать какую-нибудь успокаивающую песенку.

Другое преимущество этого положения заключается в том, что кожа на голове ребенка ощущает тепло вашего дыхания. Опытные мамы знают, что иногда успокоить ребенка можно простым дуновением на его голову. Это называют «волшебным дыханием». Моим детям положение «гнездышко под шеей» нравится больше всех прочих поз, да и мне тоже. Папы, возьмите на себя часть заботы по ношению ребенка!

«Тепло и мягко». Это особая разновидность положения «уютно свернувшись», предназначенная исключительно для мужчин. Для этого нужно, чтобы ухо ребенка вплотную приникло к вашей груди. Сочетание ритма вашего сердца и движения вашей грудной клетки с ощущением вашего брюшного дыхания и ритма

ходьбы - все это дарит ребенку неповторимое блаженство, которое он может получить на руках у отца. Если малыш заснул в этом положении, что обычно и происходит, лягте рядом с ним и постарайтесь поспать вместе (см «Носить, чтобы убаюкать» на с 302)

Когда ребенок хорошо чувствует себя на руках у папы, это особенно важно, если в семье растет малыш с повышенными запросами. Теперь у мамы появляется возможность передохнуть - иначе она просто не выдержит. Вот что обычно случается в таких семьях (рассказ одной мамы)

«Я люблю своего малыша, но он как раз из тех детей, которые требуют к себе особого внимания. Мне приходится таскать его на себе постоянно. Он буквально вымотал меня, я очень устала. Мой муж не умеет успокаивать шумных детей, поэтому я не могла доверить ему ребенка, когда тот капризничал. Лоскутный держатель стал разрешением проблемы. С тех пор как муж научился носить в нем ребенка и я увидела, что это ему по душе, я безбоязненно доверяю ему малыша. Вначале я сомневалась, сможет ли ребенок успокоиться на руках у мужа, но как только он приобрел необходимые навыки и с удовольствием стал выполнять свои новые обязанности, я почувствовала большое облегчение. Хотя я по-прежнему ношу нашего малыша значительную часть времени, помощь мужа обеспечивает мне столь необходимый отдых»

Мои личный опыт говорит то же самое. Я почувствовал настоящий душевный подъем, когда впервые уложил Стивена в «гнездышко под шеей», надежно закрепил его на груди и отправился с ним на прогулку. Я ощутил гармонию, словно незримые узы связывали нас воедино. Иногда я носил его часами кряду. Я чувствовал себя хорошо, когда мы были вместе, и ощущал пустоту, когда мы находились врозь. Такие чувства, по общепринятому мнению, по рождают обычно отношения матери и ребенка.

Но я тоже приобщился к этому обряду ношения ребенка. Чем больше я носил Стивена, тем удобнее мы себя чувствовали, когда экспериментировали с различными позициями. Чем больше это нравилось ему, тем больше это нравилось мне, и тем полнее мы наслаждались друг другом.

ДРУГИЕ ЛЮДИ В КАЧЕСТВЕ «ДЕТОНОСИТЕЛЕЙ»

Ребенок, привыкший к тому, что его носят родители, не будет беспокоиться, если это начнет делать кто-то другой, лишь бы кусок холста, в ко тором его носят, оставался прежним. Этот лоскут становится «домом» для маленького создания. Бриан, один из наших подопечных, уже научившийся вставать на ноги, так и

называл его: «мой маленький домик».

Те, кто носит детей, и те, кто с ними сидит

Родители детей, требующих к себе особого внимания, рассказывали нам, что опасались оставлять детей с кем-либо другим: никто, кроме них, не сможет успокоить их капризное чадо. Проще это сделать тому, кто носит ребенка (если малыш, конечно, знаком с таким образом жизни). Барбара, очень занятая мама, для которой использование лоскутного держателя стало единственной Надеждой на спасение, поведала нам: «Джэйсон так хорошо себя чувствует в лоскуте, что я могу безбоязненно доверить его на некоторое время другому человеку. Иногда, если я спешу, я просто подзываю это го человека к двери и передаю ему Джейсона в упаковке - это напоминает передачу эстафетной палочки. И другой опекун продолжает носить малыша. Сын просто забыл, что такое капризничать, и мне стало значительно лег че».

Братья и сестры, носящие малышей

Когда мы, взрослые, носим своих младенцев, мы показываем остальным детям, как большие заботятся о малышах. Наши дети и внуки, вырастая, бе рут на вооружение именно тот стиль ухода за детьми, к какому привыкли с детства, видя, как это делается в их семьях. Наши дети, например, иногда даже своих кукол носили в самодельных приспособлениях, подражая нам. Однажды нашу шестилетнюю дочку Хэйден в школе попросили нарисовать маму с малышом. И она нарисовала их как нечто единое. В этом нет ничего удиви тельного - ведь она с первых месяцев жизни знала, что мама все время ходит с ребенком и что они неразделимы.

Особый случай: подростки и «десантнички»

Многие девочки-подростки любят возиться с малышами и носить их, чего нельзя сказать о мальчиках. Но бывают и исключения. Вот как случилось, что наш четырнадцатилетний сын Питер заразился этим делом и стал носить своего двухмесячного брата Стивена. Марту попросили провести беседу с женами военнослужащих местной морской базы, целью которой было приобщить их мужей к воспитанию детей. Марта предложила им сшить лямочные держатели из камуфляжной ткани. Папам пришлась весьма по душе эта идея, и они с удовольствием стали носить своих новоявленных «десантничков». А Питер, который в то время был буквально помешан на всем, что имело отношение к армии, дождаться не мог, когда и ему позволят надеть этот лоскут цвета хаки и поносить своего братика. Очень важно воспитывать в подростках нежность. Как трогательно бывает видеть заботу со стороны мужчин и под

ростков о младенцах!

НОСИТЬ, ЧТОБЫ УБАЮКАТЬ

Уже 9 часов вечера, вы устали, а ребенок - еще нет. Уложите его поудобнее в лоскут и походите по дому, пока он не устанет. Это мы называем «носить, чтобы убаюкать».

Молодые родители обычно считают, что ребенок засыпает в какое-то определенное время. Полусонного младенца укладывают в колыбель, целуют в щечку, гасят свет и покидают комнату. И ребенок тихо и спокойно отходит ко сну... Так бывает только в книгах, в кино и с чужими детьми, а не со своими и не в реальной жизни. Большинству детей необходимо, чтобы их убаюкали чьи-то заботливые руки. Так им легче перейти из состояния бодрствования в сон.

Когда вы почувствуете, что ребенок готов уснуть, или вам самим надо, чтобы он уснул, поносите его в лоскуте в положении, которое, по вашим наблюдениям, наименьшим образом возбуждает его активность и более всего располагает ко сну. Походите по дому; попробуйте покормить его грудью на ходу. Когда ваш ребенок находится в состоянии глубокого сна (что легко узнать по спокойно-безмятежному лицу и расслабленной позе), склонившись над кроватью, уложите в нее малыша и аккуратно снимите с себя лямку. Оставьте ребенка в лоскуте, который можно использовать как покрывало. Если он лучше спит с краю, подоткните лоскут так, чтобы предохранить малыша от падения. Сон может быть не только глубоким, но и поверхностным. В этом состоянии ребенок беспокоен, отмечается быстрое движение глаз. Если положить его в этот момент, он может проснуться и попытаться уползти. Попробуйте, придав ему положение «уютно свернувшись», прилечь вместе с ним, не вынимая его из лоскута. Ритм вашего сердца и дыхания убаюкает ребенка и погрузит в глубокий сон. Тогда вы можете повернуться и освободиться от лоскута - малыш, как правило, продолжает спать.

Убаюкивание ношением особенно полезно для тех, кто засыпает с трудом. Иногда достаточно оставить в покое ребенка, уютно свернувшегося у вас на груди, чтобы вы оба могли вздремнуть. Этот тихий час можно провести на полу, на кушетке или в любом другом месте, где ребенок и тот, кто его носит, могут удобно расположиться для сна.

НОШЕНИЕ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Как кормить грудью ребенка, не снимая его

За последние 10 лет все больше мам возвращаются к тому, чтобы кормить ребенка грудью. Использование лоскутного держателя позволяет занятой своими делами маме буквально «на

ходу» накормить малыша отличным молоком, не отвлекаясь для этого специально.

Преимущества

Это удобно. Возможность кормить ребенка, не снимая его, облегчает жизнь как матери или кормилице, так и самому малышу, которому на первых порах, когда он усиленно растет, особенно необходимо частое питание. Мать может заниматься делами по дому и при этом всегда быть готовой удовлетворить потребности своего чада. Эти удобства сохраняются и вне дома. Если вы находитесь в магазине, а вам нужно срочно покормить ребенка грудью, вы не будете испытывать неудобства, поскольку лоскут, которым он привязан к вашему телу, укроет вас от нескромных взглядов. Марта про вела немало часов, кормя ребенка в очередях в кассу и в зеленных лавках. Такой способ удобен в ресторанах и других подобных заведениях, где не следует привлекать внимание посетителей к беспокойному ребенку. Хозяева ресторанов с большей охотой смирятся с малышом, который незаметно кормится грудью, чем с орущим и голодным. Кроме того, дети, которых вы час то выносите «на публику», привыкают и обычно более спокойны, а потому более приемлемы там, где согласно традиции и неписаным законам общества их пребывание вообще нежелательно.

Организация кормления. Некоторые дети лучше питаются на ходу, особенно те, у кого по каким-либо причинам затруднен процесс сосания. Такой способ снимает у ребенка внутреннее напряжение. Так, некоторые дети при обычном способе кормления постоянно пытаются изогнуться, откинуться на зад. Находясь в лоскутном держателе, они берут грудь намного лучше. Это му способствует эффект, обусловленный самим положением ребенка в лоску те. При этом тело его расслабляется, то же происходит и с мышцами, участвующими в акте сосания. Если ваш малыш лучше сосет на ходу, уложите его в лоскут, придав ему правильное положение, и тут же начинайте двигаться.

Кормление грудью в лоскуте позволяет маме заботиться, помимо новорожденного, и о других детях в семье, уделять им больше внимания. Вот что сказала мне одна мама: «Когда я кормлю в лоскуте моего нового малыша, у меня остаются свободными руки, чтобы поиграть с нашим старшеньким. Это чудесный способ - он позволяет избежать соперничества братьев, а мне уделять достаточно тепла обоим детям».

Этот способ помогает детям, плохо набирающим в весе. В нашей практике был случай, когда у ребенка темпы роста этого показателя были ниже сред него, и мы отчаялись найти этому разумное объяснение. Когда же мы попросили маму носить своего

ребенка хотя бы несколько часов в сутки и кормить его в это время, результаты были просто ошеломляющие.

Мамы утверждают, что при таком способе кормления дети питаются чаще и полноценнее и растут прямо на глазах. Это еще раз подтверждает то, что уже давно известно исследователям: близость к матери побуждает ребенка питаться чаще. Не исключена и обратная связь - близость ребенка помогает матери быстро распознавать, что малыш голоден, и ее организм незамедлительно реагирует на это. К тому же, поскольку источник молока и уюта всегда рядом, ребенку не надо тратить силы на то, чтобы подозвать маму, и эти силы идут на рост (см. также разделы, посвященные недоношенным детям и детям с замедленным развитием на с. 308).

Положения для кормления ребенка в лоскуте

Положение «в колыбели» наиболее часто используется для кормления грудью. Тем не менее сам по себе лоскут не позволяет прижать ребенка так плотно, чтобы тот смог присосаться к груди, - необходимо придерживать его рукой для большего контакта (руку подкладывают под голову и спину ребенка, находящегося на боку в таком положении, что он может прильнуть к груди, не поворачивая головы). Другую руку можно просунуть под лоскут, чтобы поддерживать грудь. Если же эту руку вы хотите оставить свободной, можно положить под грудь чистое полотенце, чтобы зафиксировать ее на удобном для ребенка уровне.

Охватывающее положение. В первые месяцы жизни дети могут отдавать предпочтение этому способу кормления. Используя разновидность положения «уютно свернувшись», переложите ребенка в боковое положение «в колыбели», чтобы его голова оказалась прямо перед грудью, а руки лежали на согнутых ногах. Одной рукой можно поддерживать его и прижимать к груди, а другой (под лоскутом) - помочь ему присосаться. Охватывающее положение особенно полезно в первые недели, когда младенец только учится захватывать сосок. В таком положении малыши берут грудь лучше и сосут дольше. Хорошо подходит оно и для любителей изгибаться назад - предохраняет от резких движений при кормлении.

Как помочь движению пищи. Чтобы помочь ребенку, смените описанную позицию на положение «уютно свернувшись», при этом поверните малыша вертикально, чтобы вышел воздух, который он заглотнул при сосании. Прижмите малыша животиком к своей груди и поглаживайте его по спине.

Работать, не снимая ребенка

Вы можете носить на себе малыша и при этом жить полнокровной жизнью. Представительницы других культур

используют всевозможные лоскутные держатели, так как они не расстаются с ребенком ни когда работают, ни когда куда-нибудь идут. На Западе женщины тоже все время на ногах, однако детей с собой не носят.

Марта - не только мать восьмерых детей, но и консультант по их кормлению, и она ведет соответствующие курсы. Однажды перед одним из занятий Мэтью, которому в ту пору было 6 месяцев, сильно раскапризничался. Марте не хотелось отменять занятие, но в то же время она не могла оставить Мэтью в момент, когда ему особенно нужна была материнская забота. Поэтому она просто прочитала свою часовую лекцию для 150 педиатров с перекинутым через плечо лоскутным держателем, в котором мирно посапывал Мэтью. Когда мама и ребенок закончили свой рассказ о пользе более близкого общения детей и родителей, один из врачей воскликнул: «То, что вы сделали, производит даже большее впечатление, чем то, что вы говорили!»

Многие мамы, которые часть времени работают вне дома, имеют возможность брать с собой своих детей. Они называют это «работать, не снимая малыша». Такие занятия, как торговля недвижимостью, содержание магазина, демонстрация продуктов или даже уборка помещения, вполне совместимы с ношением детей. Дженис, которая несколько часов в день работает уборщицей, не снимает лоскут с ребенком во время работы. Одна моя подруга педиатр носит с собой ребенка в клинику и не снимает его, даже когда обследует пациентов. Только если на приеме оказывается пациент с предположительно заразной болезнью, ребенка берет кто-нибудь из сотрудников. Принцип «работать, не снимая малыша» позволяет ей не разлучаться со своим новорожденным и продолжать работу по профессии.

Многие наниматели с самою начала настроены недоброжелательно к тому, чтобы матери приносили детей с собой на работу, но мы просим их взглянуть на эту ситуацию объективно и по справедливости оценить ее преимущества. Часто даже работодатели обнаруживают, что матери, не расстающиеся с ребенком, работают более продуктивно, так как ценят предоставленную им возможность оставаться вместе с малышом. Они стараются доказать, что с успехом могут совместить два этих дела. Один же хозяин обнаружил, что ребенок на груди продавщицы даже привлекает в лавку покупателей; они восприняли это так, словно принцип «работать, не снимая малыша» был доброй старой традицией в этом магазинчике, и смотрели на это как на нечто вполне нормальное. Попробуйте и убедитесь сами.

С ребенком по делам и в ресторан

Так часто молодым мамам приходится произносить: «Я бы с удовольствием пошла, но ведь у меня ребенок...» Проходит несколько месяцев, и некоторые матери начинают ощущать, что жизнь проходит мимо, и буквально сходят от этого с ума. Между тем в отношениях матери и ребенка нет ничего тако го, что вынуждало бы ее безвыходно оставаться дома. Просто мать новорожденного обычно не готова к тому, чтобы куда-то вывозить свое чадо. Если же вы будете пользоваться лоскутным держа гелем, то сможете не обрекать себя на вынужденное многомесячное затворничество и в то же время постоянно быть рядом с ребенком.

Однажды, когда Стивену было 2 месяца, нас пригласили на званый обед. Вместо того чтобы отклонить приглашение, мы принесли с собой сына в роскошном лоскуте и очень хорошо провели время. Стивен мирно пролежал все 3 с лишним часа в своем гнездышке, несколько раз пососав грудь. Он не только никого не беспокоил, но, больше того, стал центром всеобщего внимания. Сначала на Марту поглядывали с недоумением, словно спрашивая: «И что это она там таскает?» Затем озадаченность сменялась восторгом: «Так это же ребенок! Как мило!» В конце вечера, когда гости воочию убедились в преимуществах продемонстрированного им способа, воцарилась атмосфера всеобщего одобрения. Таким образом, этот метод получил не только общественное признание, но и вызвал полнейший восторг публики.

А вот другой сюжет: вскоре после рождения ребенка папа говорит: «Дорогая, как насчет того, чтобы провести вечер в ресторане?» А мама отвечает: «Но мы же не можем оставить малыша?!» Где же решение этой дилеммы? В возможности носить ребенка с собой. Дети тихо ведут себя даже в ресторане, если они находятся в лоскуте, и не беспокоятся. Обычно их хоть и видно, но не слышно. В таком положении малыша можно без стеснения кормить грудью, и это не раздражает даже владельцев ресторанов.

Как носить детей во время путешествия

Лоскут с лямкой становится для ребенка безопасной защитной оболочкой, если вы, например, заходите в магазин или оказываетесь в местах, где толпится народ. Тащить за собой по переполненному залу магазина или аэропорта ребенка, едва научившегося ходить, стоит немалых нервов. А представьте себе, что случится, если его рука выскользнет из вашей или вы отвлечетесь и отпустите его коляску?!

В возрасте от 1 до 2 лет, когда ребенок начинает ходить, он постоянно вырывается из ваших рук, пытаясь изучать

окружающий мир. В местах, где малышу самостоятельно гулять небезопасно, ему, конечно, лучше оставаться у вас на груди. Замечали ли вы когда-нибудь, что личико стоящего 2-3-летнего ребенка находится как раз на том уровне, на котором люди держат зажженную сигарету? Деловые люди, совершающие вояжи по магазинам, часто могут не заметить маленького человечка. Лоскутный держатель позволяет поднять малыша на безопасную высоту, и будьте спокойны - уж теперь он никуда от вас не скроется.

Взрослые во всем мире почти целый день проводя г на ногах, если малыш при этом находится у вас на груди, такие перемещения облегчаются. Во время путешествий ребенку приходится все время иметь дело с изменением обстановки. И такая смена декораций, и переход от сна к бодрствованию в лоскутном держателе даются ему легче. При этом, пока вы стойте в очереди в аэропорту, ваш ребенок может блаженствовать в уюте и безопасности. Если он немного раскапризничается в самолете, пройдитесь с ним по салону, чтобы он увлекся созерцанием новой обстановки Когда в номере отеля придет время малышу уснуть, положите его на кровать в лоскуте и полежите немного рядом. Дом для ребенка - это место, где есть мама и папа, а лоскут - это его собственный домик. Именно он позволяет ему легче привыкать к новым условиям и делает путешествие более приятным для всей семьи. Вот еще несколько способов применения лоскутного держателя во время путешествия:

В качестве ПОДУШКИ. Сложенный лоскут является отличной подушкой, необходимой при кормлении грудью или которую вы подкладываете, когда ребе нок лежит у вас на коленях. Складывайте его так, как он был упакован при покупке.

Для замены пеленок. Положите лоскут на пол или на столик (но не оставляйте ребенка на столе без присмотра), положите голову ребенка на плечевую подкладку, как на подушку, - и у вас получится очень удобная поверхность для замены пеленок. Не забудьте во время замены подложить под ребенка чистую пеленку, чтобы защитить лоскут.

В качестве покрывала. Под ним малышу тепло, можете и вы, укрывшись им, немного вздремнуть или, не притекая внимания окружающих, подмыть ребенка.

Для поездок в автомобиле. В первые месяцы жизни ребенка подбитый ватой край лоскута укладывают вокруг головы малыша - для безопасности во время движения. Мы обычно переносили ребенка из дома в машину, аккуратно клали на сиденье и использовали лоскут, чтобы удерживать ею голову в удобном положении. В конце поездки мы выносили спящего ребенка в

лоскуте из машины и надевали лямку на себя. Обычно эту операцию выполняли два человека, пока один держал на руках лоскут с ребенком, другой надевал лямку ему на плечо.

НОШЕНИЕ ДЕТЕЙ В ОСОБЫХ СИТУАЦИЯХ

Рассматриваемый нами способ способен помочь преодолеть некоторые трудности даже при возникновении в семье особых обстоятельств и при ухо де за детьми, требующими повышенного внимания.

Ношение близнецов

После первых 2 месяцев близнецов обычно уже слишком тяжело носить на руках. Лоскут с лямкой поможет и в этом случае Одного ребенка можно носить в лоскуте, а другого - на руках. Эго значительно безопаснее, чем держать на руках обоих, как вы это делали раньше. Можно приобрести лямочный держатель для каждого ребенка и родителя. Помимо того что эта практика облегчает жизнь родителям, она еще и способствует лучшему общению детей.

Медицинские выгоды ношения ребенка

Недоношенные дети. Период развития недоношенного ребенка в материнской утробе сокращается на несколько недель, а то и месяцев. Выхаживают таких младенцев в специальной камере, которая остается неподвижной. Исследования же показывают, что если таких детей поместить в движущуюся ка меру, они быстрее набирают вес и реже страдают синдромом прекращения дыхания. Специалисты, занимающиеся изучением новорожденных, сконструировали много различных движущихся камер, в том числе и качающиеся водяные постельки.

А группа специалистов по уходу за новорожденными Южной Америки сделала выдающееся открытие. Не все больницы могут себе позволить детские инкубаторы и прочее оборудование для выхаживания недоношенных. Приходилось прибегать к услугам матери. Новорожденного подвешивали к ней в специальной упаковке, похожей на лоскутный держатель. Ко всеобщему удивлению, такие дети развивались не хуже, а порой даже лучше, чем в искусственной камере. Отсюда исследователи сделали вывод, что лучше расти ребенку помогает его близость к матери: он чаще кормится, чувствует ее тепло, которое согревает его. Движения матери успокаивают малыша, и его энергия не затрачивается на крик, а идет на рост. Дыхание матери стимулирует дыхание ребенка (у этих детей реже отмечены случаи прерывания дыхания). Мама выступает для малыша в качестве своеобразного дыхательного метронома.

Как только недоношенный ребенок уже не нуждается в кислороде и внутривенных вливаниях, когда он вступает в фазу

роста, мы рекомендуем носить его как можно больше, используя положение «кенгуру» (см. с. 296).

Дети с замедленными темпами развития. Ребенок с замедленными темпами развития тоже много приобретает, если его носят в лоскутном держателе. Иногда в силу каких-либо причин медицинского характера дети медленно набирают в весе, у них отмечается замедленное развитие (см. с. 154). Мы не раз в своей педиатрической практике и при воспитании собственных детей убеждались, что, нося ребенка, мы помогаем ему быстрее развиваться.

Мои рекомендации родителям очень просты: «Надевайте лоскут с ребенком утром, а снимайте вечером, пусть малыш и дремлет, и бодрствует в нем. Носите его дома и на улице. Совершайте длительные прогулки в таком положении. Это поможет в развитии вам обоим».

Какая связь между ношением ребенка и темпами его развития? Движение очень много значит для роста ребенка. Он становится более спокойным. А раз он меньше кричит, значит, больше энергии остается для роста. Кроме того, постоянная близость матери способствует более частому кормлению это еще одна причина ускорения развития. Не исключено, что в этом случае у малыша вырабатываются и некие гормоны роста (такие данные получены в эксперименте на животных). Помимо перечисленного, я склонен считать, что усиление роста основывается еще и на том, что все биологические системы ребенка работают лучше, когда он постоянно с матерью - в лоскуте.

Ребенок с отклонениями в здоровье.

Родители часто тратят много времени на занятия и курсы по уходу за ребенком и его воспитанию. Между тем самое хорошее и наиболее доступное средство - носить его на себе. Ребенку с нарушениями и различными отклонениями в состоянии здоровья это полезно вдвойне. Представьте, какую мощную стимуляцию он получает: слышит то, что слышите вы, видит то, что видите вы, двигается вместе с вами. Короче говоря, постоянно находится с вами в тесном контакте.

Лоскутный держатель удобен и для детей, больных церебральным параличом (с двигательными нарушениями). Положение «в колыбели» или «кенгуру» заставляет этого малыша слегка наклоняться вперед и не дает изогнуться назад, когда он может оказаться в неудобной позе. (См. далее в этой же главе «Ношение ребенка способствует его обучению»).

ПОЛЬЗА НОШЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Выясняя, что же дает такой постоянный тесный контакт и

для детей и для родителей, мы обнаружили много интересного. Поговорим о том, какую пользу приносит этот старинный способ ухода за детьми.

Ношение ребенка на себе способствует внутренней его организации и лучшей регуляции его функций.

Гораздо легче понять смысл ношения детей, если считать, что полный период эмбрионального развития длится не 9, а 18 месяцев: 9 - в чреве матери и по крайней мере еще 9 - вне его. В первые 9 месяцев регуляция всех функциональных систем организма ребенка осуществляется автоматически. В момент рождения временно разрушается сложившемся организация. И чем быстрее удается наладить работу всех этих систем в автономном режиме, тем легче новорожденный справится с новыми условиями жизни. Решившись носить малыша в держат еле на себе, родители, используя опыт внутриутробного вынашивания, как бы создают искусственную систему, которая направляет в нужное русло дальнейшее его развитие и помогает устранить возникшие отклонения. Попытаемся представить себе, как работает регулировочная система. Например, ритм ходьбы матери, запечатленный в мои у ребенка еще при внутриутробной жизни, ритм, к которому он так привык за 9 месяцев, появляется вновь - теперь, когда он находится в этой своеобразной «наружной утробе», что действует на малыша успокаивающе. И сердечный ритм матери, такой знакомый и четкий, всякий раз, когда ребенок прислонится ухом к материнской груди, вызывает в нем воспоминания о звуках утробы. Другим биологическим регулятором является дыхание матери, которое ребенок ощущает, когда ею носят вплотную - грудь к груди, живот к животу. Можно смело утверждать, что отрегулированные ритмы взрослых помогают стабилизироваться несбалансированным ритмам ребенка.

С другой стороны, близость матери стимулирует выработку у ребенка гормонов, регулирующих деятельность выделительной и нервной систем. Исследователям удалось доказать, что длительный тесный контакт матери с ребенком, когда она носит его на себе, способствует быстрейшему становлению у ребенка суточных биоритмов, выработке гормонов, ответственных за ночной сон и бодрствование днем.

Голос матери, который ребенок все время слышит, находясь в лоскутном держателе, способствует развитию координации его движений. В 1994 г. анализ движений ребенка, с которым разговаривала мать, позволил установить, что они абсолютно синхронны с изменениями ее интонаций, но не за висят от голоса чужого человека. А ритмические движения матери помогают

лучшей скоординированности обычно хаотичных и неуправляемых движений новорожденных.

Положительно сказывается такой способ ношения и на вестибулярном аппарате ребенка. Эти центры, находящиеся у человека за ушами, помогают сохранять равновесие. Например, если вы слишком сильно наклонились в од ну сторону, вестибулярный аппарат просигнализирует вам, что необходимо податься в другую, чтобы не упасть. Этот аппарат подобен гироскопу с 3 уровнями. Один из них: вправо-влево, другой: вверх-вниз, третий: вперед-назад. И все эти уровни работают синхронно, обеспечивая равновесие тела. Когда ребенка несут, он перемешается по всем трем направлениям. Каждый раз, когда малыш куда-либо смещается, сигнал в виде нервных им пульсов передается мышцам тела ребенка для сохранения равновесия. Перед появлением на свет ребенок обладает очень развитым вестибулярным аппаратом, так как в утробе плод находится почт все время в движении. Если вы постоянно носите ребенка на себе, это не позволяет ему «забыть» приобретенные навыки и постоянно тренирует чувство равновесия.

Что может произойти, если ребенок лишен всех преимуществ тесного контакта с матерью, все время лежит пластом в колыбели и его берут только, чтобы покормить и перепеленать, а затем он снова разлучен с матерью? У ребенка есть унаследованное стремление к организации, адаптации к новым условиям. Но если всю эту работу переложить на него одного, лишить его частого контакта с матерью, он может стать беспокойным, появляются бес порядочные движения конечностей, подергивания, неуклюжие и нервные сосательные движения при кормлении, прерывистое дыхание, нарушение сна. Ребенок, которого вынуждают к самоорганизации раньше срока, тратит много сил на самоуспокоение - ту энергию, которую мог бы использовать для рос та и развития.

Беспокойство и расстройства в поведении - это плохие симптомы, результат потери координирующего воздействия близости с матерью. Не следует предоставлять детей самим себе, как советуют иногда родителям, - это истощает силы ребенка. Такой стиль обособленного воспитания не имеет преимуществ; необходимость в нем не подтверждается ни здравым смыслом, ни опытом, ни научными исследованиями. Наоборот, последние как раз подтверждают, что ребенок ведет себя более беспокойно, если разлучен с матерью. Хотя существует много концепций воспитания детей, весь наш опыт показывает: для нормального психического, интеллектуального и эмоционального развития малыша ему нужно всегда быть вместе с мамой, а ей носить

младенца на себе.

Ношение детей избавляет их от беспокойства и колик

На протяжении курса обучения у нас многие родители не раз утверждали: «Мой ребенок доволен тем, что я его ношу». При этом многие беспокойные ранее дети забывают, что значит капризничать. Родителям общение с уравновешенными детьми доставляет больше удовольствия, а дети счастливы, так как у них пропадает охота плакать, - в семье воцаряется покой. Счастлив и я как врач, поскольку, кажется, мы нашли путь, позволяющий уменьшить беспокойство малыша. Вдохновленный этим новым объяснением давно известного способа, я задумался: почему же дети, которых носят, менее крикливы и знают ли об этом другие педиатры?

В 1986 г. в Монреале группа исследователей наблюдала почти за сотней мам, половине из которых было предложено носить ребенка на руках или в лоскуте хотя бы 3 часа в день, а другим (контрольная группа) - укладывая малыша в колыбель, успокаивать его, показывая картинки, игрушки, но не брать на руки. Выяснилось, что дети, которых носили, капризничали почти вдвое реже. Особенностью эксперимента было то, что матерей просили носить малыша весь день, независимо от его поведения (ведь у нас на Западе принято брать ребенка на руки, только когда он забеспокоится).

Мы собрали труды антропологов, которые изучали практику ношения детей у других народов, и вновь убедились: дети, которых носят, а не оставляют в колыбели, кричат меньше. У нас ребенок за весь день может прокричать несколько часов, в то время как в других культурах такой счет идет на минуты. Итак, мы убедились (в том числе и на основании собственного исследования), что ребенок, которою родители носят на себе, становится бо лее спокойным. Возникает вопрос: почему? Прежде всего, при этом способе, как уже говорилось, тренируется вестибулярный аппарат младенца. Вестибулярная стимуляция (например, покачивание), как показывает многовековая практика, наилучший способ успокоить кричащего малыша.

Вестибулярная стимуляция, возникающая при ношении ребенка, благотворно влияет на него, пробуждая воспоминания о привычном, оставшемся в его мозгу (о материнском чреве). И это помогает ему справиться с тем новым, необычным, что пришло в его жизнь после рождения. А значит, уменьшаются тревога и потребность выразить ее в крике.

Мы можем, конечно полагать, что рождением завершается становление вполне полноценного человека, готового тут же войти в наш мир. Но не будет ли это ошибкой и не лучше ли

посмотреть на новорожденного, как на нечто незавершенное? Продолжая носить его (но теперь уже не в себе, как раньше, а на себе), вы в какой-то мере воспроизводите привычные для пего условия, что дает ему возможность лучше адаптироваться в этом мире. Он чувствует свою самоценность, если с ним обращаются соответствующим образом. Нося ребенка, вы больше привязываетесь к нему.

Если ребенка носят, он меньше кричит, а родители лучше с ним справляются.

Когда мы наставляли родителей шумных малышей, то преследовали две це ли: охладить темперамент их чада и развить у родителей привязанность к ребенку. То и другое осуществимо, если вы носите своего малыша. Создав для него среду, воспроизводящую условия, к которым он привык в материнском чреве (поместив ею в лоскут с лямкой), мы уменьшаем факторы его беспокойства. Даже когда ребенок, которого вы носите, плачет, сам характер его плача будет иной. Родителям следует знать, что не всегда они виноваты в том, что ребенок плачет, поэтому не стоит пытаться заставить его замолчать. Лучшее, что вы можете сделать, это не давать ему плакать в одиночестве. Нужно создать для него уютное и безопасное гнездышко, где ему меньше будет хотеться плакать. И лоскутный держатель поможет вам в этом.

Ношение ребенка способствует его обучению

Если дети тратят на беспокойство и плач меньше времени, то что они делают с этим выигранным временем и энергией? Мы уже обсудили, что ношение ребенка способствует его росту и физическому развитию. А сказывается ли оно на его умственном развитии? Мои, да и не только мои наблюдения позволяют сказать, что дети, которых носят, большую часть времени не спят, а бодрствуют (состояние так называемого «спокойного внимания»). При этом ребенок спокоен и удовлетворен, настроен на контакт с окружающим миром. Можно сказать, что это оптимальное состояние для познания вещей.

Исследователи отмечают следующие положительные моменты «спокойного внимания»: дети, которых носят, больше расположены присматриваться и прислушиваться к окружающему. Стабильность психической системы ребенка зависит от его способности спокойно вести себя в состоянии бодрствования, причем особенно благотворно состояние «спокойного внимания».

Кроме того, родителям удобнее общаться с ребенком, находящимся в таком состоянии. При положении «в колыбели» ребенок обращен лицом к матери, а это, по мнению

исследователей, лучше всего помогает установить связь между людьми.

В положении «кенгуру» у ребенка великолепные условия для созерцания мира - обзор в 180°. Он учится выбирать: смотрит на что хочет, и отводит взгляд с того, что его не привлекает. А возможность выбора способствует обучению.

Ребенок, которого носят, больше приобщается к миру

Другой особенностью, стимулирующей познание, является возможность глубокого проникновения ребенка в мир того, кто его носит. Он видит то, что видят его мать и отец, слышит то, что они слышат, а иногда и чувствует то же, что они. Он больше привыкает к лицам родителей, их по ходке, запаху и познает мир через выражение их лиц, язык тела, интонации голоса, их чувства. А у родителя появляется возможность обращаться к ребенку гораздо чаще, - хотя бы потому, что тот все время находится у него «прямо под носом». Близость углубляет общение; ребенок как бы постоянно участвует во всем, что делают родители. Например, малыш, лежащий в лоскуте в то время, когда мать моет посуду, постигает цвет, запах и вкус взрослого мира. Он имеет хорошую возможность изучать все, что делается вокруг.

А что дает такой подход при воспитании ребенка, когда большую часть дня он отделен от матери, когда его берут и общаются с ним только по необходимости? Голоса, которые он слышит в соседней комнате, с его бытием никак не связаны. А поскольку они для него ничего не значат, то и не запечатлеваются. Для ребенка, который существует сам по себе, обычный ежедневный опыт не содержит никакой познавательной ценности. Мать же при таком способе общения с ребенком лишена ценности крепких связей с ним. Как правило, она строит свою жизнь и деятельность, не отводя в ней должную роль своему ребенку. В лучшем случае он зритель, а не участник.

Мать, носящая ребенка, напротив, в силу привычки к постоянному его присутствию автоматически соотносит с ним все действия. Малыш в свою очередь чувствует, что он - участник событий, и это - настоящая вспышка света для его формирующегося самоуважения.

Как ношение ребенка способствует развитию его познания

Мозг малыша развивается и растет под воздействием внешнего мира, совершенствуется также нервная система. Ребенок, которого носят, глубоко связан с миром родителей: ему предоставляются ощущения на их выбор с одновременной защитой от раздражителей, способных повредить или перегрузить его нервную систему. Поскольку находящийся в поддерживающем лоскуте ребенок участвует в том, что делает мать, в его мозгу

скапливаются тысячи воспоминаний, так называемых «примеров поведения». Они подобны тысячам короткометражных фильмов. которые хранятся в фильмотеке его мозга, пока ребенок не попадает в сходную ситуацию - тогда фильм и всплывает. Например, мамы часто говорят мне: «Как только я возьму лоскут и надену его, малыш весь встрепенется, тянет ко мне ручки, словно в предвкушении того, что скоро он окажется у меня на руках, в моем мире».

Я заметил, что лети, которых носят, более внимательны и склонны «побеседовать» с вами. Бесспорно, что такой способ воспитания способствует развитию речи. Благодаря тому, что ребенок внимательно следит за вашими глазами, ртом, мимикой, он активнее вовлекается в разговор и учится еще одному, весьма ценному для общения качеству - умению слушать.

Обычные окружающие нас звуки могут как помогать ребенку познавать мир, так и просто беспокоить его. Если ребенок один, эти звуки могут пугать его. Когда он на руках у взрослых, они имеют для него познавательную ценность. Мама ограждает малыша от всего, что считает неприемлемым; она же, когда он слышит незнакомые звуки, дает ребенку понять, что все в порядке, поводов для беспокойств нет.

Родители иногда волнуются, что ребенок, если его все время носить, не научится ползать, передвигаться. Но вы всегда можете спустить малыша на пол и дать ему насладиться свободой движений. К тому же ваши волнения необоснованы - такие дети даже опережают других в физическом развитии по двум причинам: тесный контакт с родителями хорошо влияет на их нервную систему, а кроме того, у них масса энергии, не растраченной на крик.

Ношение детей усиливает их связь с родителями

О понятии «связь» много написано в последнее время, но мало кто понимает его смысл. Связь не возникает мгновенно, это процесс постепенный. Иногда связь родителей с детьми устанавливаем быстрее и бывает прочнее, процесс ношения ребенка способствует ее укреплению.

Решившись носить ребенка, мать получает возможность правильно начать строить свои взаимоотношения с ним, и многое в дальнейшем зависит от этих первых шагов. Мы привыкли считать, что на ранней стадии развития только взрослые что-то дают ребенку, что-то в него закладывают. После 20 лет педиатрической и 25 лет родительской практики я пришел к выводу, что это справедливо лишь отчасти. Не только родители развивают ребенка, но и он воспитывает их. При оптимальной системе воспитания обе стороны стараются почерпнуть все

лучшее друг от друга и поделиться чем-то своим. Вот как эта система работает.

Мать (в меньшей степени отец) обладает биологическим, инстинктивным влечением к своему чаду.

У нее врожденное желание нянчиться с ребенком, брать его на руки, носить, просто быть рядом с ним. Это и называется привязанностью матери к ребенку. У одних женщин это естественное влечение проявляется в полной мере, у других оно не так сильно. Здесь-то и помогает ребенок. В то время как мать способна дарить ребенку ласку, он, со своей стороны, может стимулировать в ней желание быть рядом с ним. То, как он воркует, причмокивает, улыбается, не может не радовать сердце матери. В женском организме вырабатываются так называемые гормоны материнства, в частности пролактин и окситоцин. Поведение ребенка, его потребность в ласке способствуют выработке этих гормонов. Таким образом, ребенок вызывает у матери биологический взрыв, в результате которого она окружает его необходимой материнской заботой.

Такова базирующаяся на биологических закономерностях логика их взаимоотношений. Получается, что чем больше указанных гормонов, тем легче будет матери с ребенком, значит, можно найти такой стиль ухода за ним, который поможет выработать больше гормонов. Как раз это и происходит, когда мать носит своего младенца. Только постоянный контакт заставляет эту систему работать. Давайте посмотрим на эту проблему глубже.

Гормонам присущ такой параметр биологической активности, который называется периодом полужизни. Это время, необходимое для того, чтобы половина их количества попала в кровь. У разных веществ этот период различен. У материнских гормонов он очень короток - около 20 минут. Значит, чтобы их уровень оставался высоким, через каждые 20 минут нужна новая стимуляция. Это возможно при постоянном контакте с ребенком, частом его кормлении, - словом, если он в вашем лоскутном держателе.

Ношение ребенка порождает истинную близость с ним

Если мать носит малыша по много часов в день, она больше привязывается к нему, а он - к ней. А ведь связь людей, говоря проще, означает, что им хорошо, когда они вместе, и плохо - если врозь. Мать может быстро ус покоить лежащего в держателе и заплакавшего младенца, она дольше его кормит, может спать рядом с ним, поэтому их контакт не прерывается и ночью. Мэгги, одна из наших пациенток, гордо восклицает: «Я чувствую, что совершенно сроднилась с моим ребенком». Возможно, с

биологической точки зрения это чувство обусловлено именно гормональной стимуляцией.

Марта говорит: «Я скучаю по моему ребенку, когда он слишком долго спит не в лоскуте, а где-нибудь еще».

Особенно важно носить ребенка, если ваши отношения с ним развиваются в замедленном темпе - в силу медицинских причин, временно разлучивших мать с ребенком, или если просто у матери биологическое влечение к ребенку запаздывает. Тесная близость с малышом - вот что вам в этом случае нужно.

Следующий шаг: гармония и удовлетворение

После того как мать и дитя почувствовали свое единение, - что дальше? Общий эффект, достигаемый ношением ребенка, можно определить одним словом - гармония.

В словарях есть много определений слова «гармония», но мне больше всего нравится самое простое: «счастливое совместное существование».

В первые месяцы общения мать учится удовлетворять запросы ребенка. Он подает голос - и она догадывается, что надо делать. Так повторяется сот ни раз, и реакция матери становится привычкой. Она естественным образом и немедленно отвечает на просьбу ребенка, и в их отношениях наступает гармония.

Связь, рожденная при ношении малыша, помогает матери лучше узнать и прочувствовать его запросы. Хорошая тому иллюстрация - это то, что в странах, где носят детей, не пользуются пеленками. Просто мать настолько хорошо изучила ребенка, что может предчувствовать, когда ему захочется в туалет, тогда она достает его из лоскута, держит на вытянутых руках, а затем кладет обратно.

Простой лоскут ткани, в прямом смысле связывающий воедино мать и ребенка, дает им возможность почувствовать удовлетворение друг от друга и уверенность в том, что они на многое способны. Мать учится понимав и умело реагировать на запросы малыша: она сама дивится своей наблюдательности и счастлива этим. Мать настолько близка с ребенком, что не пропустит ни единого его порыва. Из осознанных ее реакции становятся интуитивными и рождается чувство удовлетворения. У ребенка в свою очередь растет уверенность в себе, так как его призывы находят отклик, в результате он учится лучше выражать свои желания. И это обоюдное понимание, обостренную чувствительность и удовлетворение развивает именно ношение ребенка.

Кроме того, нося своего малыша, вы можете постоянно наблюдать, сколь быстро он развивается, что нового привносит каждый прошедший день. То, как малыш двигается, смотрит на

вас, тянется к вам, не только трогательно само по себе, но и позволяет оценить все новые и новые его достижения. В сущности, мать и ребенок развиваются вместе в течение первого года его жизни. Понять и оценить изменения, происходящие при развитии ребенка, - один из существенных факторов, укрепляющих ваши отношения.

Ношение малыша позволяет преодолеть трудности при налаживании связи

Ношение ребенка не только стимулирует выработку у матери нужных гормонов, позволяет не только матери и ребенку чувствовать друг друга, но и преодолевать многие трудности, возникающие при установлении связи.

Депрессия. Главная из таких трудностей - депрессия. Это состояние менее присуще женщинам, носящим детей. Возможно, это происходит за счет выработки гормонов и снижения беспокойства ребенка. Как говорилось раньше, при частой симуляции уровень гормонов у матери постоянно высокий, а не скачет вверх-вниз, как это бывает, если мать большую часть дня отделена от ребенка. С биологической точки зрения гормоны материнства оказывают успокаивающий эффект, позволяющий матери избежать депрессии. Женщины, которых я опрашивал, утверждают, что, поносив ребенка, они чувствуют расслабление. (И действительно, известно расслабляющее действие таких натуральных транквилизаторов, как гормоны материнства). Кроме того, опасность появления депрессии уменьшается еще и по тому, что такой ребенок меньше кричит, а мать чувствует себя увереннее, не так волнуется.

Но, мамы, запомните: благополучие ребенка не всегда зависит от ваших материнских стараний и способностей. Иногда ребенок кричит, независимо от того, как с ним обходятся, поэтому не стоит думать, что вы плохая мать. Крик может быть обусловлен темпераментом ребенка, а не стилем ухода за ним. (Подробное объяснение, почему ребенок может много кричать в силу своего темперамента см. в главе 16 «Уход за беспокойным ребенком или ребенком, страдающим коликами»). И все же, нося ребенка, вы быстрее обретете чувство уверенности, которое победит присущие многим молодым мамам сомнения в своих материнских способностях.

Философия эгоизма. Другим препятствием на пути установления связи является получившая ныне широкое распространение потребительская философия - «больше запросов, меньше отдачи». Ее основное положение «ставь себя в центр всего» просочилось даже в советы родителям. Недавно отмечался настоящий всплеск различных техник самоуспокоения,

приведенных во многих журналах и брошюрах. (Согласно этим методикам, ребенок должен научиться успокаивать самого себя, это позволит родителям уделять больше времени своим делам, не утруждая себя постоянным уходом за малышом). В одной та кой статье утверждается: «Сегодня занятые родители уже не способны считаться со всеми запросами своего ребенка».

Чтобы показать несостоятельность этого заявления, позвольте привести один случай 5-летней давности из моей практики. Меня пригласили на собеседование в один крупный педиатрический журнал, чтобы предложить как педиатру написать для этого издания. В офисе главного редактора мы попробовали обсудить мои взгляды на проблему родителей и детей. Вскоре все поняли, что мои статьи будут в основном рассматривать интересы детей, в то время как сам журнал в центр внимания ставил проблемы родителей. Поэтому они поинтересовались: «Не могли бы вы умерить свою пропаганду совместного проведения времени матери и ребенка в таких количествах?» Позднее редактор признался, что сам-то он убежден, что нет ничего лучше близкого общения матери и ребенка, но сейчас это «не проходит». Я понял, что наши с издателями воззрения расходятся, и отказался писать в этот журнал.

Носящая ребенка мать не будет брать на веру все, что пишут журналы, защищающие «интересы родителей», о пользе раздельного пребывания с ребенком. Я заметил, что такие матери вообще не нуждаются в доброжелателях - настолько уверенно они себя чувствуют. Им говорят: «Ты слишком много возишься со своим ребенком, ты его испортишь», но они не прислушиваются к советам тех, кто проповедует самостоятельность ребенка в большом мире, утверждая, что чем больше ему предложить внешних раздражителей, тем для него лучше. Это они называют «обогащением окружающей среды». (Но поду майте, какая окружающая среда может быть для ребенка ценнее, чем руки родителей?!). Школы воспитания, ставящие на первое место «интересы» родителей, предлагают ограничивать удовлетворение потребностей ребенка, что идет вразрез с многовековой практикой ношения детей. Матери, привык шей носить ребенка, такие советы едва ли покажутся правильными, а если она их и примет, то все ее существо взбунтуется, и она поймет свою ошибку. Надевая лоскут с покоящимся в нем малышом, она интуитивно чувствует, что самое лучшее, что она может дать ребенку, - это близость с ним. Все прочие стили воспитания будут отвергнуты, если они не построены на тес ном контакте с ребенком.

Ношение ребенка облегчает жизнь занятым родителям

У нас большая семья, где каждый занят своим делом, поэтому мы с Мартой особенно любим спокойно вдвоем посидеть за ужином, когда все дневные заботы позади, а дети заснули. Если же у нас родился еще один малыш, то и часы мы проводим втроем, довольные и умиротворенные. Иногда Марта кормит ребенка прямо за столом, и это никак нам не мешает. Если младенец просыпается, он тихо прислушивается к нашей беседе.

Пользуясь лоскутным держателем, вы, например, облегчаете себе общение с гостями: вам не приходится время от времени извиняться, чтобы отлучиться из комнаты и покормить или успокоить ребенка - он все время рядом. Как мило бывает созерцать группу взрослых, каждый из которых сидит со своим ребенком. Если дети достаточно подросли для положения «на бед ре» (от 4 до 6 месяцев), они могут смотреть друг на друга или как-нибудь общаться, пока взрослые разговаривают.

НОШЕНИЕ РЕБЕНКА МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Даже очень занятая мама, носящая ребенка, считает, что он не только не мешает ей жить, а, наоборот, помогает. Научившись этому искусству, она с учетом его постоянного присутствия строит свои повседневные дела и заботы, и круг замыкается: ношение малыша укрепляет связь, которая призывает их быть вместе как можно больше. Так как мать хочет быть рядом с ребенком, она находит способы носить его при выполнении своих дел. В дальнейшем это еще более усиливает их связь, так как мать обнаруживает, что ребенок для нее не помеха, а удовольствие и необходимая ЧАСТЬ ее самой.

Кэрин решила вернуться на работу, когда ее ребенку было 6 месяцев. Привыкнув на работе все делать как можно лучше, она сохранила серьезный профессиональный подход и в уходе за ребенком. Для большего сближения с ним она носила его по нескольку часов в день все эти месяцы и не снимала его, выполняя работу по дому. За эти полгода Кэрин и Джейн, ее дочь, стали настолько неразлучны, что Кэрин сказала мне: «Я не могу выйти на работу и бросить Джейн». Она подошла к тому состоянию, при котором ее врожденная материнская сущность препятствовала разлучению с ребенком. Повинуясь голосу своего разума, Кэрин нашла такой род деятельности, который позволил ей и работать, и ноешь ребенка. (Матери, которые не могут себе это позволить, имеют возможность восполнить дефицит общения во вне рабочее время - путем ношения ребенка. См. главу 17 «Работа и материнские обязанности»). Ношение ребенка порождает такие условия, при которых связь с ним усиливается,

мать находит такой стиль жизни, чтобы эта нить общения не обрывалась - и в этом еще одно преимущество такого способа воспитания и для матери, и для ребенка, и для общества.

Если ношение детей станет стилем родителей 90-х годов, эти годы будут самым счастливым временем для детей, а жизнь родителей существенно облегчится.

15

РОДИТЕЛЬСКИЕ ЗАБОТЫ НОЧЬЮ: КАК УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ

Опираясь на свой опыт, мы выделили факторы, которые помогают и ребенку, и родителям спать ночью.

Мы считаем, что подход к заботе о детях ночью должен быть уравновешенным. Принцип его в понимании того, что уставшим родителям необходимо выспаться, а у ребенка по ночам могут возникать свои потребности. Поэтому мы и говорим о родительской заботе по ночам, а не просто о том, как заставить ребенка уснуть. Мы хотим помочь вам найти такую форму поведения, которая бы позволила спать и вам, и вашему ребенку. Кроме того, это еще и далеко идущая цель - помочь ребенку выработать здоровое отношение ко сну.

Сон - это не то состояние, в которое можно насильно ввести ребенка. Более правильно создать условия, погружающие его в сон, чтобы он заснул и продолжал спать. Нельзя, укладывая его в постель, использовать такой бездушный принцип, как: «Дайте ему покричать в первую ночь пять минут, во вторую десять...» - так ведь и с домашними животными не обращаются. Наша цель - не только заставить ребенка уснуть; мы хотим, чтобы он смотрел на сон, как на нечто приятное и безопасное. Нельзя разделять заботу о детях на две половинки - ночью и днем. Днем ребенок 50% времени (а то и больше) спит, и это время не потрачено впустую - оно помогает ему вы работать нормальное отношение ко сну и к самой жизни.

Когда мы пытались найти оптимальные способы, как улучшить сон малыша, мы перебрали и различные теории о том, как его заставить уснуть. Мы наш ли, что все они - варианты одной затасканной идеи: «позволь ему накричаться». Это положение появилось примерно в 1900 г. и с тех пор встречается во всех книгах о детях. А бессонница все растет - и среди детей, и у взрослых, поистине принимая характер эпидемии. В любом крупном городе есть центры по борьбе с бессонницей, и тем не менее практика бездушного «усыпления» продолжается. Пришло время более человечного подхода. Для начала поделимся с вами некоторыми соображениями относительно детского сна, а потом шаг за шагом будем рассказывать вам, как привить ребенку

здоровое отношение ко сну, которое останется у него на всю жизнь.

НЕКОТОРЫЕ МОМЕНТЫ ДЕТСКОГО СНА

Есть выражение «спать сном младенца». Но едва ли бы вы захотели уснуть этим сном, если бы узнали о нем побольше. Только на картинках дети мирно и блаженно дремлют. А вот как они спят на самом деле.

Никто не спит глубоко всю ночь

За ночь и у детей, и у взрослых проходит много стадий и циклов сна. Давайте сначала понаблюдаем за вами во сне, а потом - за вашим ребенком, чтобы вы поняли, насколько различно вы спите.

По мере того как вы погружаетесь в сон, ваш мозг начинает отдыхать и постепенно отключается, позволяя вам войти в состояние глубокого сна, при котором ваши глазные яблоки перестают двигаться, тело неподвижно, дыхание ровное и глубокое, мышцы расслаблены, - вы действительно отключились. Но примерно через полтора часа такого сна активность вашего мозга вновь возрастает, и вы переходите к легкому (поверхностному) сну, при котором белки глаз двигаются под закрытыми веками. При этом ваш мозговой центр уже не спит полностью. Вы видите сны, постанываете, ворочаетесь, поправляете покрывало, иногда совсем просыпаетесь, идете в ванную, затем возвращаетесь, чтобы вновь погрузиться в глубокий сон. Это чередование периодов поверхностного и глубокого сна происходит каждые несколько часов, в результате обычно за ночь взрослый человек проводит около 6 часов в глубоком сне, и 2 - в поверхностном. Итак, абсолютного отключения на всю ночь, как вы могли думать раньше, не происходит.

Дети спят по-другому

В отличие от взрослых, дети не могут, засыпая, сразу погрузиться в состояние глубокого сна, им нужно пройти стадию поверхностного сна. Посмотрим же, как спит ваш ребенок.

Дети засыпают по-разному

Пришло время укладывать ребенка в постель. Его веки слипаются, он обмякает у вас на руках. Его глаза закрыты, но веки слегка подергиваются, дыхание еще неровное, члены напряжены, он может вздрагивать, на лице его появляется блуждающая улыбка, называемая «гримасой сна». Но как только вы его укладываете в колыбель и, крадучись, пытаетесь уйти, он тут же просыпается. Это происходит потому, что на момент, когда вы его решили переложить, он полностью так и не уснул.

Теперь попробуйте еще раз. Покачайте его, покормите, походите с ним или сделайте еще что-нибудь, что, как вы успели

заметить, помогает ему заснуть. Главное - не торопитесь. Вскоре его гримасы и подергивания прекращаются. Дыхание становится более ровным и глубоким, мускулы полностью расслабляются. Кулачки разжимаются, конечности болтаются, как тряпичные, - это признаки глубокого сна. Теперь вы можете спокойно поло жить его и уйти со вздохом облегчения: наконец он все-таки уснул. Урок родительской заботы ночью номер один: мало положить ребенка спать, нужно еще и позаботиться о том, чтобы он уснул.

Почему? Потому что в первые месяцы дети засыпают, проходя через период поверхностного сна, который длится около 20 минут. Затем они постепенно погружаются в глубокий сон. Если вы попытаетесь уложить новорожденного в колыбель во время первого, поверхностного, сна, он может проснуться. Сначала дождитесь, чтобы ребенок крепко заснул. Позднее малыш будет погружаться в глубокий сон быстрее, минуя поверхностный. Учитесь распознавать стадии засыпания вашего ребенка. Ведь только в глубоком сне его можно перенести, например, с сиденья машины в дом, чтобы он при этом не проснулся.

У детей циклы сна короче, чем у взрослых

Останьтесь у колыбели и понаблюдайте за малышом. Вот он мирно дремлет. Примерно через час начинает ворочаться. Он немного приподнимается, веки его подрагивают, дыхание становится неровным, на лице появляются гримасы, мускулы в напряжении. Ребенок вновь переходит в стадию поверхностного сна, и в это время может проснуться от малейшего раздражителя. Вы кладете свою нежную руку ему на спину, поете колыбельную, и минут че рез 10 период этого сна проходит, и он глубоко засыпает. На всю оставшуюся ночь? Аннет!

Проходит еще несколько часов, и у ребенка вновь поверхностный сон, который весьма уязвим. Урок родительской заботы ночью номер два: у детей циклы сна короче, чем у взрослых. Особенно они коротки в первые месяцы и наступают примерно вдвое чаще, чем у взрослых, - каждый час. Многие бес сонные родительские ночи обусловлены именно этим: убаюкать ребенка, проснувшегося в момент поверхностного сна, сложно. Некоторые малыши с трудом вновь переходят в глубокий сон. Дети не засыпают сразу так глубоко, как взрослые.

Кроме того, у них не только чаще наступают моменты, чреватые пробуждением, их сон вообще вдвое более чуток, чем у взрослых, хотя уставшим родителям, носившим ребенка день напролет, очень хотелось бы, чтобы это не подтвердилось. Урок номер три: дети спят так, как они спят, потому что они так

устроены.

Жизненная необходимость

Представьте себе, что ваш ребенок спит так же, как взрослые. Он проводит большую часть ночи в глубоком сне, у него редко случаются моменты, в которые возможно пробуждение, а после них он сам засыпает вновь. Звучит чудесно! Но только для вас, а не для вашего ребенка. Представьте, что ребенок замерз, но не может проснуться и дать вам знать. Или что он проголодался, но не проснулся и не получил необходимую еду. Представьте также, что у него забился нос и дыхание затруднено, но он не проснется и не подаст сигнал бедствия. Мы считаем, что склонность детей к частому пробуждению именно в первые месяцы жизни объясняется тем, что в это время их ночные потребности особенно остры, а сами они удовлетворять их еще не в состоянии.

Основные понятия о детском сне

- Дети погружаются в глубокий сон, проходя через состояние поверхностного сна. В этом им нужна помощь.

- Циклы сна у детей короче, чем у взрослых, и поверхностный сон преобладает над глубоким.

- Сон детей более уязвим, им сложнее возвращаться к глубокому сну.

- «Спать всю ночь» для детей означает 5-часовой сон.

- Дети обычно просыпаются ночью в возрасте до 6 месяцев – 2-3 раза, от 6 месяцев до года – 1-2 раза, могут просыпаться ночью и в возрасте от 1 до 2 лет.

- Особенности сна ребенка определяются больше его темпераментом, чем вашими родительскими способностями, и не ваша вина, если ночью он просыпается.

- Для ребенка естественно спать в вашей кровати, может быть, даже более естественно, чем спать отдельно в колыбели. Способ, при котором родители делят сон с ребенком (общий сон), многим семьям помогает лучше всех иных средств.

- Вы не можете заставить ребенка заснуть насильно, какими бы то ни было средствами. Вы можете только создать ему обстановку, располагающую ко сну, и это лучший способ привить малышу здоровое отношение ко сну. Наберитесь терпения - период, когда он часто просыпается, не будет длиться вечно.

Привычки детей просыпаться ночью и отношение родителей к проблеме сна варьируют в столь широких пределах, что о «норме» и «ее превышении» можно говорить только условно.

Необходимость для развития

Изучавшие сон ученые считают, что поверхностный сон полезен для ребенка, так как обеспечивает тренировку ума. Сновидения дают его развивающемуся мозгу зрительные образы.

Аутостимуляция во время сна способствует умственному развитию. Однажды, когда мы объясняли, что поверхностный сон помогает развиваться мозгу ребенка, одна мама, уставшая от своего неугомонного чада, усмехнулась: «Тогда мой будет настоящим гением».

Но когда же ребенок будет спать всю ночь? У каждого это наступает в разном возрасте. Одни легко засыпают, но плохо спят. Другие, напротив, засыпают с трудом, зато потом их не разбудишь. А некоторые, особенно «невыносимые», не могут ни заснуть, ни спать.

В первые несколько месяцев сон у детей сочетается с принятием пищи - частые кормления, частые подремывания. Маленькие дети редко могут проспать больше 4 часов подряд без того, чтобы их не покормили. Они плохо различают день и ночь и обычно за все сутки спят от 14 до 18 часов.

В возрасте от 3 до 6 месяцев у многих детей формируется более четкое отношение ко сну. Днем большую часть времени они бодрствуют, а ночью мо гут спать беспробудно часов по 5. Но все равно 12 пробуждения возможны.

По мере роста ребенка удлиняются периоды глубокого сна и укорачиваются - поверхностного; периоды, чреватые пробуждением, идут на спад. Дети погружаются в глубокий сон быстрее. Это называется «зрелостью сна», и дети в разном возрасте достигают этого взрослого состояния.

Теоретически все это звучит хорошо, но почему же все-таки ребенок по-прежнему просыпается ночью? Как только мозг ребенка засыпает крепче, тело его будит. Такими раздражителями становятся холод, боль от режущих ся зубов. Когда ребенок проходит основные вехи своего развития (сидение, ползание, ходьба), он может просыпаться, чтобы еще раз опробовать новые навыки. Но когда ребенок преодолевает эти взрывы ночной активности, в действие вступают другие причины пробуждения (например, страх одиночества), которые напоминают, что родительская забота - дело круглосуточное Будьте готовы к ночному пробуждению - это сэкономит вам время. Такова участь родителей А потом будут новые дети - и все начнется сначала.

Теперь, когда вы знаете, что дети спят не так, как взрослые, перейдем к тому, как справиться с возникающими у вас проблемами. Наши рекомендации выработаны на основе ухода за своими 8 малышами, но они уже облегчи ли жизнь и сотням других родителей.

ШАГ ПЕРВЫЙ: ВАША ПОМОЩЬ НУЖНА РЕБЕНКУ С САМОГО НАЧАЛА

Берегитесь советов «знатоков»

С тех пор, как авторы книг о детях заглянули в их колыбель, все они наперебой предлагают различные чудотворные рецепты сна. Большинство из них - старые, затасканные трюки в новой личине. Очень немногие доискиваются до истинной причины отсутствия сна.

Будьте осторожны с чужими методами, советующими, как лучше добиться, чтобы ребенок заснул. Перед тем, как попробовать новую для вас процедуру, прикиньте все «за» и «против» на своей внутренней шкале, будьте самим себе судьей. Выберите то, что лучше подходит к вашей ситуации и кажется вам правильным. Так со временем вы выработаете свой собственный метод.

Определитесь, как вы, собственно, относитесь ко сну малыша.

Вы необходимы ребенку и ночью

Что для вас сон ребенка? Вы смотрите на него, как на передышку, отдых от малыша после дневного нянченья с ним? Вам нужно, чтобы ребенок проспал всю ночь, и это предел ваших родительских чаяний? А если он не пода рил вам спокойного сна, у вас опускаются руки? Если вы ответили «да» на последние три вопроса, вам необходимо изменить свой подход к этой проблеме.

Уход за ребенком по ночам входит в комплекс родительской заботы. Смысл этого можно выразить словами: «Я хочу, чтобы мой ребенок был рядом со мной и днем и ночью, чтобы мы были близки, чтобы он доверился мне. Я не хочу, чтобы ночью он чувствовал себя оторванным от меня». Другими словами, хотя близость днем и ночью различается, но все равно это близость. Мы хотим предостеречь вас от мысли о том, что помочь ребенку уснуть должны особые приемы и специальная техника, позволяющие его «отключить». Все это дает кратковременную выгоду и большие потери в дальнейшем. Уничтожая привычку ребенка просыпаться по ночам, вы можете разорвать и связь с ним. Проявлять свою заботу о малыше ночью вы можете таким способом, какой вам больше удается Заимев ребенка, вы неизбежно приобретаете армию советчиков-«знатоков», которые знают, как заставить вашего ребенка заснуть и не просыпаться, пока вы сами этого не пожелаете.

У разных детей разный темперамент, а в каждой семье свои особенности, поэтому единственно правильного способа помочь малышу уснуть нет, но можно найти верный подход к этой проблеме.

Характер ребенка, безусловно, влияет на то, как он спит. У родителей свое отношение ко сну, свои привычки, с которыми тоже надо считаться. Ваша задача: найти такой подход, который покажется вам правильным и будет удовлетворять вашим требованиям, запросам малыша и согласовываться с вашим стилем жизни. И если он себя оправдает, придерживайтесь его, если нет - ищите дальше.

Правильное отношение ко сну бывает частично врожденным, частично приобретенным, но никогда - насильно. Мы предлагаем различные подходы и варианты отношений с детьми в ночные часы, имея в виду интересы всей семьи. Надеемся, что они помогут вам. Некоторые методы лучше зарекомендовали себя на одной стадии развития ребенка, при одном типе и образе жизни, иные - при других.

Единственная просьба: будьте готовы перепробовать разные стили, чтобы найти наиболее подходящий. Приверженность одному и неприятие всех остальных может лишить вас тех радостей, которые доставляет осознанная за бота о беспомощном создании, привести к долговременному расстройству его сна. Все это в итоге помешает вам сблизиться с ребенком.

Стиль сближения

Методом проб и ошибок мы выяснили, что большинству семей для ухода за ребенком ночью лучше всего подходит стиль сближения. Его мы используем в нашей семье и рекомендуем

другим, он обоснован как с научной точки зрения и опыта, так и просто здравого смысла. В нем нет ничего особенного; он прост и основателен. Все гениальное просто. Он включает в себя два основных элемента: 1) оберегать ребенка от беспокойства днем, 2) спать поблизости от него ночью.

Отдохнуть днем - поспать ночью

Большинство нарушений сна вызваны общей дезорганизацией в период новорожденности, поскольку распорядок дня (расписание сна и времени кормления) не закладывается изначально. Организуя поведение ребенка днем, вы помогаете ему упорядочить ночной сон. Вот как это делается.

Кормите ребенка по его зову. Частое кормление умиротворяет малыша, обеспечивая нормальный ночной сон. Те же, кого кормят по строгому графику, днем спят, а ночью хотят есть.

В дневное время положите ребенка в лоскут и носите его как можно больше. Вашему сближению поможет и частое кормление. Следствием этого будет спокойствие малыша, а спокойный днем ребенок, как правило, остается таким же и ночью (см. с. 312 об успокаивающем эффекте ношения детей). Ваш стиль родительской заботы и его воздействие на поведение ребенка днем формируют его отношение к ночному сну. Ребенок, которого носят на руках, создавая для него заботливую, теплую обстановку, учится доверию и спокойствию. Чем меньше он беспокоится днем, тем лучше спит по ночам.

Особенно заметно влияние дневной заботы на ночной сон, если в семье малыш, беспокойный от рождения. Всем известно, что такие дети плохо спят, поэтому нужно стараться оберегать от беспокойства такого ребенка днем, чтобы он оставался умиротворенным и ночью По сути, стиль сближения дает ребенку с самого начала понять, что ему не надо кричать ни днем, ни ночью.

Что это дает родителям?

Сближение с ребенком не только успокаивает его (за счет частого кормления и ношения), но и дарит ему (и вам) хороший сон. Вы обостреннее чувствуете запросы своего малыша, постоянно общаясь с ним днем, но такое понимание сохраняется и ночью. Вы интуитивно начинаете чувствовать, где ребенку лучше спать, как реагировать на его крик, как лучше его убаюкать. Почти все методики, обучающие тому, как уложить ребенка спать, ни чего не говорят о ночных потребностях самого младенца. Стиль сближения помогает восполнить этот пробел.

Связь, приобретенная днем, не разрывается и ночью. Если вы стремитесь к сближению в течение первого месяца жизни

ребенка, у вас сформируется родительское сознание, необходимое для ночной заботы о нем. Для многих родителей это означает прежде всего спать рядом с ребенком - и не потому, что они прочитали об этом в книжках, а потому, что чувствуют в этом потребность. Стиль сближения является своеобразным продолжением вынашивания плода в чреве матери. Одна мать сказала «То, что ребенок родился, еще не значит, что теперь он должен быть отделен от меня. Я просто не могу положить его в колыбель»

Где спать ребенку?

Найдите такой вариант, чтобы всем членам семьи создать комфортные условия для сна. Одни дети предпочитают спать в постели с родителями, другие - в своей колыбели в спальне родителей, третьи - даже в отдельной спальне. Попробуйте перебрать все возможности, чтобы изучить поведение вашего ребенка ночью и его потребности. Сами мы больше всего доверяем практике совместного сна, которую рекомендуем и вам (подробности на с 335) Ключ к хорошему сну - не бояться экспериментов и остановиться на оптимальном способе, но при этом быть готовым к смене стиля по мере раз вития ребенка и изменения ситуации в семье.

ШАГ ВТОРОЙ: УСЛОВИЯ, В КОТОРЫХ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН СПАТЬ

Повторяем: сон - это не то, к чему ребенка можно принудить. Сон должен приходить к нему естественным путем. Ваше дело - создать условия, делающие сон привлекательным, и выработать систему знаков, дающих ребенку понять, что ему пора спать. А из различных способов убаюкать малыша выберите наиболее подходящий по возрасту и уровню развития ребенка, его характеру, основываясь на собственном образе сна. Запомните: то, какой из способов подойдет, зависит прежде всего от возраста и развития ребенка, поэтому то, что не получилось сегодня, может сработать через неделю.

Многие из способов, позволяющих создать благоприятные условия для сна, абсолютно не приемлют инструкции о том, «как научить ребенка спать». Очень жаль, что они готовы лишить мать одного из удовольствий ради «целесообразности». Еще обиднее, что ребенку, чтобы он быстрее взрослел, отказывают в простом прикосновении любящей руки. Этот подход с лозунгом «руки прочь от ребенка» не приводит ни к чему иному, кроме как к ослаблению связи родителей с малышом.

Помогите ребенку заснуть

С родителей иногда семь потов сойдет, пока ребенок угомонится. Вот как можно помочь ему сомкнуть, наконец, веки.

Спокойное поведение днем. Если вы будете помногу носить и успокаивать ребенка днем, это поможет ему ночью.

Постоянное время укладывания. Чем старше ребенок, тем лучше для него ложиться спать в одно и то же время. Дети с разумно построенным режимом, особенно если отхождение ко сну сопровождается привычным ритуалом, обычно спят лучше. Но в наше время едва ли возможно укладывать ребенка спать строго по часам и рано. Возьмите хотя бы работающих родителей, которые и дома-то не появляются до 6-7 часов вечера (а это лучшее время для сна). Но не надейтесь, что ребенок сразу уснет, как только вы вернулись с работы. Если кто-то из родителей или оба обычно приходят поздно, разумно перенести укладывание на более позднее время. В этом случае позвольте ребенку вздремнуть во второй половине дня, ближе к вечеру.

Средства успокоения. Мягкий массаж и теплая ванна - хорошие средства, чтобы расслабить мышцы и разгрузить мозг (технику детского массажа см. на с. 107, принятия ванн - на с. 98).

Носить, чтобы убаюкать. Эта техника лучше всего зарекомендовала себя в нашей семье, особенно по отношению к одному из малышей, который был очень активен в течение дня и с трудом засыпал ночью (см. с. 302).

Нянчить, пока не заснет. Для ребенка привычно и естественно засыпать на груди у матери. Устройте его поудобнее и кормите грудью, пока он не уснет. Постепенный переход от теплой ванны к теплым рукам, теплой груди и теплой постельке обычно способствует наступлению сна. Можно убаюкать его также, кормя из бутылочки.

Усыпляет отцовская забота. Как говорилось ранее, нянчить ребенка – не обязательно означает кормление грудью. Папы тоже могут убаюкать малыша. «Гнездышко под шеей» - излюбленное положение для отцов, нянчащих ребенка, своей неповторимой возможностью мужской ласки. Мудрость воспитания состоит в том, чтобы приучить ребенка к ласке обоих родителей (см. рекомендации отцам, как помочь заснуть ребенку с помощью «теплой подстилки» на с. 379 и «гнездышка под шеей» - на с. 299).

Устроить поудобнее. Ваш ребенок почти готов заснуть, но не хочет, чтобы его уложили спать одного. После того как вы его поносите, покачаете, покормите и он уснет у вас на руках, лягте с ним на кровать и держи те его на себе, как в гнездышке, пока не удостоверитесь, что он крепко заснул (или пока сами не заснете).

Укачивание. В вашей спальне обязательно должно быть кресло-качалка. Используйте его возможности, позволяющие укачать ребенка, чтобы он заснул (особенно на первых порах).

Кровать на колесиках. Предположим, вы перепробовали все средства. Хотите спать сами, ребенку нужно ложиться, а он не может заснуть. Последний шанс - положите ребенка на сиденье машины и ездите, пока он не заснет. Безостановочное движение - лучший стимулятор сна. Этот ритуал перед сном лучше всего совершать отцу, что позволяет уставшей маме хоть немного отдохнуть. Мы же используем это время и для столь необходимого нам общения между собой, пока ребенка усыпляют плавное движение и гул двигателя. Когда вы приедете домой и увидите, что ребенок крепко спит, не поднимайте его с сиденья сразу - он может проснуться. Сначала перенесите детское автомобильное сиденье вместе с ребенком из машины в спальню, и оставьте малыша там, как в кровати. И только если ребенок заснул глубоким сном (посмотрите на его веки), вы можете положить его в постель, не рискуя разбудить.

Механические «няньки». Выпуск различных приспособлений, помогающих ребенку заснуть, стало доходным бизнесом, и родители платят за них немалые деньги. Думаем, их можно использовать, если основной «успокоитель» изнемог, но постоянно держать ребенка на диете из искусственных стимуляторов сна чревато нездоровыми последствиями. Вспоминается газетная статья, в которой превозносились достоинства плюшевого медведя со встроенным магнитофоном, что позволяло ему как петь, так и имитировать дыхание. Ребенок якобы млеет в лапах этого медведя-няньки, засыпая под его пение. Лично мы не рискнули бы предоставить нашему ребенку засыпать под чей-то чужой голос, к тому же искусственный. Чем настоящие родители хуже?

СЛЕДИТЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ ВЕК. Все эти способы не будут работать, если вы попытаетесь расстаться с малышом, пока он находится в периоде поверхностного сна. Посмотрите, действительно ли неподвижно его лицо и особенно веки? Это указывает, что ребенок погрузился в глубокий сони его можно безбоязненно переложить в постель (см. рисунок на с. 391).

Как добиться, чтобы ребенок не просыпался

Теперь, когда ваш ребенок наконец заснул, расскажем, как помочь ему сохранить сон.

Пеленание. Поэкспериментируйте с различными способами пеленания. Новорожденные лучше чувствуют себя, если их туго запеленать в хлопчатобумажные пеленки. Дети постарше любят, чтобы им оставляли побольше свободы движения во сне. Один опытный папа рассказал, что днем оставляет детей в свободной одежде, а на ночь закутывает потуже. При этом в сознании ребенка рождается ассоциация сна с пеленанием (см. «Искусство

пеленания», с. 108).

Движущиеся кровати. Некоторые дети просыпаются, если их сначала ритмичными покачиваниями убаюкивают, а затем кладут в неподвижную постель. Надо, чтобы покачивание продолжалось и в постели, - вот почему до сих пор в почете колыбель. Как только вы укачаете ребенка и он уснет у вас на руках, переложите его в колыбель и продолжайте ее качать с частотой 60 движений в минуту (ритм, к которому ребенок привык в утробе). Если у вас нет колыбели, поставьте колесики или ролики на детскую кровать и слегка перемещайте ее вперед-назад. Некоторые дети в первые месяцы жизни одинаково хорошо спят и в колыбели, и в постели родителей. Бывает и так, что родители, задумав вначале приобрести кроватку «на уровне», так и не доводят дело до покупки, а ребенок растет в обычной.

Лучшие позиции для сна. У детей есть любимые положения для сна. Одни лучше спят на животе, другие - на спине или на боку. «Лучшая» поза с годами может меняться. Понаблюдайте, в какой позе ваш младенец засыпает лучше. (На с. 104 обсуждаются различные позы во сне.)

Ребенок, который дерется во сне. Если малыш толкает вас во сне и мешает вам спать, положите между ним и собой подушку или диванный валик, чтобы смягчить удары и чтобы ребенку было, что пинать. Со временем вы привыкнете к этим легким толчкам, а ребенок усвоит кое-что из этикета совместного сна.

«Теплая подстилка». Мы познакомились с этим приемом, помогающим ребенку заснуть, во время родительского семинара в Австралии. Там мы заме тили, что многие родители носят с собой овечьи шкуры. Укачав ребенка, они кладут его к себе на колени на эту шкуру.

Как удлинить ночной сон?

Хотите ли вы, чтобы ребенок дольше спал ночью? Тогда измените его дневной сон. Мы заметили из своей практической деятельности и воспитывая собственных детей, что ребенок, которого носят в лоскутном держателе и кормят по первому требованию, днем дремлет, как кошка, зато ночью отсыпается по-настоящему.

Так в сознании ребенка рождается ассоциация теплой мягкой подстилки со сном. Даже если ребенок находится в незнакомом месте, шкура остается для него привычной кроваткой. Эти шкуры подготавливают специальным образом, чтобы они были надежными и удобными, легко отмывались. Если после того как ребенок поспал на шкуре, у него заложило нос, накройте шкуру тряпкой, пеленкой, наволочкой. Если и после этого малыш продолжает чихать, значит, у него аллергия на шерсть.

Мешают руки. Вы замечали, что иногда, как только вы кладете спящего ребенка в кроватку, он тут же просыпается, и все приходится начинать сначала? Или начинает крутиться, ворочать головой. Это знак, что он заснул еще недостаточно глубоко и не хочет оставаться в одиночестве и лишаться прикосновения ваших рук.

Положите одну руку ему на затылок, а другую - на спину. Теплота прикосновения вашей руки может помочь ребенку успокоиться и заснуть. Чтобы усилить эффект, ритмично поглаживайте спину ребенка с частотой около 60 движений в минуту. Затем аккуратно, чтобы не разбудить малыша, уберите сначала одну руку, потом другую. Руку надо убирать очень медленно, чтобы на некоторое время она застыла над телом ребенка, прежде чем убрать ее окончательно. Иногда отцы (может быть потому, что у них руки больше) лучше справляются с этим своеобразным ритуалом.

Оставьте ребенку «хоть часть» мамы.

Если ваш ребенок особенно чувствителен к разлуке, оставьте в его кроватке что-нибудь из своих вещей. Одна мама заметила, что ее ребенок чувствует себя спокойнее, если она оставляет в колыбельке свой лиф чик или ночную рубашку. Другая записала на пленку колыбельную в своем исполнении и, уходя, включала запись.

Тихое место для сна. У некоторых детей потрясающая способность игнорировать посторонние шумы, поэтому родители избавлены от необходимости создавать для них тихую обстановку. Мой первый ребенок спал, несмотря на постоянные звонки, музыку, голоса и т.п. - прямо у моего кабинета. Другие же дети при резком шуме легко просыпаются, - им нужна более тихая обстановка. Смажьте скрипучие узлы в кроватке. Удалите собаку из комнаты, пока она не залаяла. Отключите или приглушите телефоны. Если к вам приходят гости, вешайте на двери табличку: «Осторожно, ребенок спит».

Быстро подходите к ребенку. Изучите, каково поведение вашего малыша ночью. Может ли он проснуться, повертеться, а затем успокоиться без посторонней помощи? Или он не может сам себя успокоить, и если сразу после пробуждения им не заняться, он раскапризничается и его будет трудно утихомирить? Если ваша реакция будет быстрой, вы сможете, пока он не проснулся полностью, вернуть ему сон (прикосновением руки, своим теплом и нежностью). Если вы будете бдительны в опасные моменты, то часто сможете предотвращать полное пробуждение.

В меру полный животик. Вы можете дать ребенку перед сном немного кашки, надеясь, что тогда он не проснется ночью. Хотя

исследования показывают, что разницы между молоком и кашкой, если говорить об их влиянии на сон ребенка, нет, можете все же попробовать еще раз. Ребенку мешает уснуть и слишком полный, и пустой животик. Обычно перед сном хватает кормления грудью или смесью из бутылочки. Для ребенка постарше подойдет стакан молока, чашка фруктового пюре или детского питания.

Звуки и сон ребенка

Все 9 месяцев в чреве матери ребенка окружает не совсем беззвучная среда. Поэтому ему может требоваться какой-то шумовой фон, чтобы он ус покоился. Естественно использовать звуки, которые напоминают ребенку то, что он слышал до рождения. Это могут быть:

- журчание воды в водопроводном кране,
- бульканье в аквариуме,
- воспроизведение сердцебиения матери,
- тиканье часов,
- метроном с ритмом 60 ударов в минуту,
- запись шума водопада или океанского прибоя.

Другие шумы, способные успокоить младенца, известны как «белый звук». Это повторяющиеся, монотонные звуки без какого-либо смысла, которые убаюкивают ребенка. Их источники - пылесос, вентилятор и пр. Мы встречали мам, которые за год докатали несколько пылесосов, чтобы помочь ребенку заснуть. (Одна, наконец, догадалась, что того же результата можно достичь, используя магнитофонную запись звука работающего пылесоса.) Лучше под это звуковое оформление ходить с ребенком по комнате. В то же время есть чувствительные дети, которые, наоборот, пробуждаются от шума пылесоса.

Самым удачным источником шума, который удалось найти нам, стала электробритва на батарейках, которую мы заворачивали в пеленку и клали ребенку на живот или на спину. Ее шум и вибрация заставляли малыша заснуть.

(Предупреждение: используйте этот прибор только под наблюдением и убирайте его, когда выходите из комнаты.)

Можно попробовать и долгоиграющие записи. Составьте подборку наиболее оправдавших себя в этом плане звуков и песенок, лучше всего - в вашем исполнении.

Подбирая музыку, помните, что у ребенка разборчивый вкус. Нужна мелодия, которая успокаивает и которую легко воспринимать. Лучше всего действует классическая музыка с мягкими переходами и замедленным темпом – сочинения Равеля, Моцарта, Вивальди, а также Дворжака, Дебюсси, Баха, Гайдна. Дети предпочитают простую и насыщенную музыку - например, флейту и классическую гитару. Бурная неритмичная рок-музыка

обязательно разбудит их. Успокаивающий звук издают также музыкальные шкатулки.

ШАГ ТРЕТИЙ: УМЕНЬШИТЬ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРОБУЖДЕНИЮ

Хотя в некоторых случаях ночное пробуждение неизбежно, тактика зависит от характера, темперамента и особенностей развития вашего ребенка. Иногда сон нарушает посторонний раздражитель, который вы можете устранить.

Когда искать причину в самочувствии ребенка

Ищите причину пробуждения вашего ребенка в его состоянии здоровья, если:

- ребенок просыпается от резкой боли в животе (колики)
- ребенок, который до этого спал хорошо, стал беспокоен
- ребенок вообще с самого рождения плохо спит
- присутствуют другие симптомы болезней
- ребенок кричит, и его нельзя утихомирить
- интуиция подсказывает вам, что что-то не так
- вы не видите никаких других причин.

Естественные причины

Режутся зубки. Вы можете не заметить, что у ребенка начали прорезаться зубы. Это может случиться в 3 месяца, и неприятные ощущения будут преследовать его до 2 лет. Симптомы: мокрая простыня под головой ребенка, характерная сыпь на щеках и подбородке, распухшие мягкие десны, не большое повышение температуры. Что делать? С разрешения врача можете давать ребенку соответствующий препарат (см. с. 654) перед сном и через 4 часа, если ребенок проснется.

Мокрая или грязная пеленка. Некоторых детей беспокоит ночью мокрая пеленка (большинство не обращают на это внимания). Если ребенок спит, невзирая на мокрую пеленку, нет смысла будить его, если только это не вызывает у него раздражения на коже. Движение по кишечнику поступающей при кормлении пищи приводит к необходимости замены пеленок. Если это возможно, меняйте их до кормления (если ребенок кажется сонным и может заснуть сразу же) или во время него. Некоторые дети при кормлении грудью стремятся освободить желудок, еще когда сосут или сразу после еды, и пеленки приходится менять еще раз. Если вы используете полотняные пеленки, заверните ребенка сразу в 23 (это уменьшит дискомфорт, если они все же промокнут).

Раздражающее действие одежды.

Некоторые дети не могут успокоиться в синтетических пеленках. Одна мама, обратившаяся в свое время к нам, перепробовала все способы, прежде чем обнаружила, что ее

ребенок слишком чувствителен к синтетике. Тогда она попробовала хлопчатобумажные пеленки, и ребенок стал спать гораздо лучше. Кроме беспокойства, у некоторых детей возникает аллергия, выступает сыпь на коже от новой одежды, кремов, дезодорантов.

Голод. У младенцев маленький желудок - не больше их кулачка. Пищеварительная система ребенка приспособлена к необильным, но частым кормлениям, поэтому будьте готовы к тому, что в первые месяцы вам придется кормить ребенка по ночам через каждые 34 часа. Став чуть старше, дети могут настолько увлекаться игрой, что забывают про еду. Необходимо заботиться о том, чтобы днем малыш получил необходимое количество пищи.

Заложенный нос. В первые месяцы жизни ноздри ребенка должны быть чистыми (для правильного дыхания). Позднее дети могут дышать и ртом, если нос забит. Поскольку новорожденные особенно страдают от заложенного носа, старайтесь не допустить этого и прежде всего следите за чистотой воздуха в помещении (см. ниже «Посторонние причины»; рекомендации, как прочистить ребенку нос, см. на с. 114 и 661).

Слишком укутанный или мерзнущий ребенок. Нарушение сна может свидетельствовать и о том, что вы слишком тепло укутали малыша и ему жарко, или, наоборот, он мерзнет и его нужно укрыть получше. На с. 103 написано, как одевать ребенка на ночь.

Посторонние причины

Колебания температуры и влажности. Следите за температурой и относительной влажностью воздуха в комнате, где спит младенец. В первые недели жизни ребенка они обязательно должны быть постоянными. На с. 103 речь идет о создании оптимальных условий в детской спальне.

Респираторные раздражители. Внешние раздражители могут вызвать затрудненное дыхание, что приводит к пробуждению. Обычные бытовые причины: сигаретный дым, пудра, испарения красителей, парфюмерия, лаки для волос, шерсть животных (держите домашних животных подальше от ребенка, склонно го к аллергии), растения, ворсинки одежды (особенно хлопковой), пух из подушек, одеяла, мягкие игрушки, на которых оседает пыль. Если ваш ребе нок постоянно просыпается с заложенным носом, вы должны задуматься, нет ли в комнате раздражителей, вызывающих у него аллергию. (См. на с. 690 рекомендации, как от них избавиться.)

Холодная постель. Укладывая ребенка в холодную постель, непременно ждите пробуждения. В холодную погоду используйте

фланелевые одеяла, овчину или грелку, чтобы ребенку было тепло.

Незнакомые звуки. Резкий, громкий незнакомый звук легко может разбудить ребенка, особенно если это происходит во время поверхностного сна или когда он переходит от поверхностного сна к глубокому. Это не означает, что вам следует ходить по дому на цыпочках, когда ребенок спит; напротив, некоторые знакомые звуки могут помочь ему заснуть, убаюкать его (см. «Звуки и сон ребенка», с. 330).

Скрытые причины, связанные с состоянием здоровья

Большинство детей, заболев, просыпаются чаще, хотя некоторые используют оздоравливающий эффект сна и лучше спят именно во время болезни. Вот некоторые наиболее частые причины пробуждения ребенка, если ему нездоровится.

Простуда. Ребенок при простуде просыпается оттого, что у него заложены дыхательные пути, и от неприятного озноба. (См. на с. 660 о лечении от простуды и особенно о ночных приемах лекарств.)

Воспаление уха. Это - одна из самых болезненных причин пробуждения.

Возможно, что ребенка беспокоит именно боль в ухе, если наблюдается следующее:

- ребенок до этого спал хорошо, а теперь просыпается и не может заснуть;

- у вашего ребенка простуда, и выделения из носа превратились из бесцветных и водянистых в желтые и густые, а на холоде появляются желтые выделения из глаз. (Подробнее об инфекции уха см. на с. 669.)

Гастроэзофагальный рефлюкс - см. с. 386.

Лихорадка. Многие микробы ночью вызывают более сильную лихорадку, чем днем. Если ваш ребенок болен, но в течение дня высокой температуры у не го не было, на ночь все же разумно дать ему жаропонижающее, чтобы предотвратить возможное повышение температуры ночью. Не нужно будить спящего ребенка, чтобы измерить у него температуру, - достаточно приложиться губами к его лбу. Не нужно его будить и для того, чтобы дать жаропонижающее, даже если его лихорадит (если врач не сделает специального назначения).

Аллергия и связанные с ней желудочные проявления. Недавно было обнаружено, что аллергия и ее последствия могут быть причиной того, что ребенок часто просыпается ночью. Список возглавляет аллергия к пище. Можно подозревать, что именно аллергия к пище или молоку стала причиной нарушения сна, если:

- ребенок неспокойно спит большую часть ночи;

- он просыпается от резкой боли, как при коликах; кладя руку на его живот, вы чувствуете, как он напряжен и наполнен газами;

- у него другие симптомы аллергии: колики днем, сыпь, заложен нос.

Недавно было установлено, что у детей возможна аллергия на коровье молоко, если его пьет кормящая грудью мать; в результате малыш чаще просыпается. (Если вы подозреваете аллергию на молоко или другую пищу, следуйте указаниям, изложенным на с. 166.)

Острицы. Острицы часто заводятся в кишечнике ребенка. Это черви, которые напоминают кусочки белой нити длиной около 1/3 дюйма (0,8 см). Они могут служить причиной беспокойного сна у детей разного возраста. Паразитируя в кишечнике ребенка, острицы проползают через задний проход, чтобы отложить яйца. Обычно это происходит ночью и вызывает сильный зуд. Дети просыпаются с непреодолимым желанием почесать места, где отложены яйца, - вокруг анального отверстия, на ягодицах, около влагалища. Эти яйца остаются под ногтями ребенка, с грязных рук попадают в рот, на слизистые оболочки, передаются другим детям или домашним. Проглоченные яйца развиваются в кишечнике, созревают, и цикл размножения паразитов продолжается.

Признаки заражения острицами:

- следы расчесов вокруг заднего прохода,

- у девочек раздражение влагалища и частые инфекции мочевыводящих путей,

- наличие острицы у других членов семьи, - глисты, замеченные вами.

Острицы могут вообще ничем не проявляться, а могут вызывать нестерпимый мучительный зуд. Если вы подозреваете, что ваш ребенок заразился ими, вы можете проверить это следующим образом: ночью разведите ягодицы ребенка и посветите фонариком в анальное отверстие. Если вы увидели паразитов, не паникуйте. Не обязательно вызывать доктора посреди ночи глисты могут подождать и до утра. Но иногда вы можете их и не увидеть. В этом случае утром, до подмывания ребенка, оберните клейкой лентой конец мягкой круглой палочки, введите ее в анальное отверстие малыша и собери те яйца. Отнесите ленту в лабораторию, где вам дадут исчерпывающее заключение о наличии паразитов.

Инфекции мочевыводящих путей.

Каждого ребенка, который плохо растет и набирает вес,

часто просыпается ночью, страдает рвотой, у которого без видимой причины повышается температура, нужно обследовать, чтобы исключить инфекцию мочевыводящих путей.

Возможно (и чаще всего именно так и бывает), причины пробуждения кроются не в медицинских отклонениях, а в поведении ребенка. В то же время я видел многих детей, чей плохой сон слишком быстро отнесли на счет особенностей характера и которые пострадали от пресловутого метода «накричится - заснет»: потом у них удалось обнаружить 1-2 причины ночного беспокойства чисто медицинского характера. После их устранения сон малышей нормализовался. Как боль и лихорадка, так и плохой сон нуждаются в правильной диагностике и лечении.

Причины, связанные с развитием ребенка

Будьте готовы к тому, что спокойный ранее ребенок вдруг начинает просыпаться; это случается в периоды его развития, отмеченные определенными вехами - он учится самостоятельно садиться, ползать, ходить. Вы можете посреди ночи обнаружить, что ваш ребенок подполз к краю кровати, свесил ся вниз и не знает, что делать дальше, а то и просто разгуливает по полу. Иногда ребенок, еще сонный, встает ночью и тут же падает, а от этого просыпается окончательно. В чем причина этих ночных хождений? Возможно, ребенку «снятся» его дневные достижения и он хочет попробовать еще раз, ночью, удастся ли это ему опять. Но 3 часа ночи - малоподходящее время для таких упражнений, да и аплодисменты зрителей ему не удастся заслужить. Если вы обнаружили ребенка сидящим ночью, аккуратно, пока он не проснулся совсем, уложите его, придав любимую позу. Если ребенок раскапризничается, успокойте его и постарайтесь убаюкать.

Страх одиночества - другая причина пробуждений, связанная с развитием. Ребенок в возрасте от 8 до 12 месяцев, раньше спавший хорошо, теперь часто просыпается по ночам, а днем все время льнет к вам. Нам представляется возможным такое объяснение этого любопытного явления: ребенок чувствует, что он физически может уползти от мамы с папой, но сознание ему говорит: «Оставайся рядом с ними». Нормальная привязанность днем перерастает ночью в гипертрофированное желание близости, заставляющее ребенка просыпаться и проверять, все ли на месте. (Обсуждение страха одиночества см. на с. 509.)

Эмоциональные причины

У вас бывают напряженные дни, сопровождающиеся ночной бессонницей? И у детей тоже бывают. Если ребенок привязан к вам и привык к тому, что в семье все любят друг друга, сон его

может нарушиться в случае разлуки, семейных ссор, развода, если кого-то кладут в больницу. Ждите более частых пробуждений, если нарушается привычный уклад вашей семейной жизни. Если вы днем были слишком заняты, ребенок может проснуться, чтобы с ним поиграли, уделили ему внимание. Если у вас с ребенком тесная связь, он делит с вами все ваши переживания. Так, если вы расстроены, подавлены, сами плохо спите, знайте, что такие же расстройства возникнут у ребенка. Вот как сформулировала это одна мама: «Когда у меня тяжелый день и я плохо сплю, то же происходит и с моим ребенком. Когда я держу себя в руках и более спокойна, ребенок спит лучше».

Сон и темперамент

Вы находитесь среди других молодых мам, которые не нахвалятся тем, какие у них «хорошие» дети. И вот главный вопрос: «Ваш ребенок спокойно спит всю ночь?» Чтобы не показаться белой вороной, вы отвечаете: «Да, почти всю». Вы хотели бы с кем-то поделиться вашим несчастьем, но вас окружают родители детей, которые спят исключительно хорошо. Пусть хороший сон детей ваших подруг не портит сон вам. То, что малыш хорошо спит, еще не показатель материнской заботы. Кроме того, они могут преувеличивать спокойствие своих чад. Две мамы могут совершенно одинаково ухаживать за детьми, но один ребенок будет спать, а другой - нет. Может быть, вам достался ребенок с особыми запросами, темперамент которого приводит к пробуждению. Нет таких двух малышей, которые бы выглядели одинаково, ели бы одинаково, спали одинаково. Дети просыпаются в силу своего характера, а не из-за вашей родительской недееспособности.

СПАТЬ ЛИ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ: ДА? НЕТ?

Можно ли класть ребенка с собой в постель? Нужно! Мы считаем, что там его естественное место, и удивляемся, почему многие книги о детях отвергают эту проверенную веками традицию. Так можно и само материнство отрицать. Как осмеливаются эти самозваные «знатоки детской души» оспаривать то, что доказано жизнью и что подтверждают самые заинтересованные стороны - мать с ребенком!

Первые трое наших детей спали в колыбели. Мы тогда были еще неопытными родителями, а дети всех наших друзей спали в кроватках и колыбелях, и мы пошли по тому же пути. Они спали прекрасно, и нам не надо было искать чего-то нового. Затем появился четвертый ребенок, Хэйден (вы встретитесь с этой особенной девочкой в следующей главе), которая заставила нас пересмотреть прежние взгляды на родительскую заботу ночью. В

первые недели и месяцы Хэйден спала в кроватке рядом с нашей постелью. Примерно через 6 месяцев мы перенесли ее в другой конец комнаты, и она стала просыпаться через час, каждую ночь. Только Марта успевала покормить и успокоить ее, как снова нас будил встревоженный крик из детской кроватки. На конец, после очередного ночного кошмара Марта вместо того, чтобы отнести Хэйден в кроватку, положила ее рядом с собой. Обе проснулись бодрыми и довольными. То же повторилось и в последующие ночи. Хэйден ясно давала нам понять, что ей нужно спать рядом с нами. Я справился в разных книжках - получалось, мы делали большую ошибку. Все они говорили: нет! Тогда Марта сказала: «Меня не волнует, что пишут в твоих книгах, я устала, мне нужно хоть немного поспать, а это помогает».

В это время мы вместе писали нашу первую книгу «Плодотворное воспитание детей», в которой особо подчеркивалась следующая мысль: «Родители, не бойтесь слушаться своего ребенка». Наш семейный совет решил дело: Хэйден говорила нам, что ей нужно ночью, и нам пришлось послушаться. Она оставалась в нашей постели на протяжении 2 лет, после чего ее постепенно приучили к собственной, где она могла спать в свое удовольствие.

Затем мы стали выяснять, почему совместный сон с детьми помогает. Сначала мы думали, что делаем нечто необычное, пока не пообщались с другими родителями - многие из них тоже спали с детьми. Просто они не говорили об этом ни докторам, ни родственникам. Однажды, когда мы были в гостях, зашел разговор о сне и его нарушениях. И мы шепотом признались, что с нами спит наш ребенок. Собеседник улыбнулся и заявил: «Мы тоже так делаем». Почему родители должны скрывать столь милую заботу о ребенке? Это просто бессмысленно.

Сначала нам пришлось пройти через многочисленные предупреждения о том, что ребенок нас подчинит и мы попадем в зависимость от него. Все сводится к мысли: «потом сами пожалеете». Но мы не жалеем - мы счастливы. Хэйден открыла нам дивный ночной мир, который мы хотим теперь открыть вам.

Как это назвать

Существует много названий для обозначения сна с ребенком в одной постели. «Совместный сон» - но это звучит как то, чем занимаются взрослые. «Семейная кровать» - при этом в воображении возникает картинка: множество детишек копошатся в постели, а папа примостился где-нибудь на кушетке или на полу. Мы предпочитаем такое название: «делить сон», поскольку, как вы позднее увидите, вы делите с ребенком не только место в кровати. Вы делите и циклы сна, и ночные чувства, и много

других приятных вещей, которые случаются при прикосновении к малышу ночью в постели. Можно в этом случае говорить об общем сне.

Во-первых, делить сон с ребенком - это не просто решение вопроса о том, где ему спать. Это особое мировоззрение, особый стиль заботы, показывающий, что родители готовы перепробовать много подходов и остановиться на том, который годится для данного уровня развития ребенка и сложившейся в семье ситуации. К тому же их воззрения достаточно гибки, и они могут изменять стиль ночной заботы о малыше по мере изменения обстоятельств. Каждый родитель проходит через неудачные попытки, прежде чем ему удается наладить ночной сон лучшим образом. Деля с малышом сон, вы относитесь к нему, как к маленькому человеку, но с большими потребностями. Ведь ребенок верит, что вы и ночью будете заботиться о нем так же, как днем. Но для сна с ребенком нужно, чтобы вы были уверены в собственной интуиции и знали, что это будет лучше и для вас, и для ребенка.

Почему сон вместе с ребенком помогает

Дети лучше засыпают. В первые месяцы жизни они, прежде чем заснут крепко, проходят стадию поверхностного сна, и тут им нужна родительская забота, просто уложить их спать - недостаточно. Знакомый человек в знакомой кровати поможет младенцу легко заснуть, если ляжет рядом и обнимет его. Ребенок попадает в привычную обстановку любви и доверия. Он лучше засыпает на руках у отца или на груди у матери: учится не сопротивляться сну и не бояться его.

Дети лучше спят. Поставьте себя на место ребенка. Во время обратного перехода от глубокого сна к поверхностному сон уязвим, и малышу бывает сложно справиться с этим самому. Вы для него знакомый и близкий человек, он может вас потрогать, понюхать, слышит вас. Ваше присутствие говорит ему: «Все в порядке, можно спать дальше». И ребенок мирно, без волнений проходит этот опасный момент и возвращается в глубокий сон. Если он и просыпается, то иногда может заснуть самостоятельно, когда вы рядом.

Если этого не происходит, знакомая процедура (например, кормление в течение нескольких минут) вернет ребенка в глубокий сон, не причинив беспокойства тому, кто еще спит с вами.

Матери тоже спят лучше. Мамы, которые делят сон со своим малышом, утверждают, что на следующий день чувствуют себя более отдохнувшими, хотя им и приходится иногда просыпаться, чтобы успокоить ребенка. Это происходит оттого, что они

находятся ночью в гармонии со своими чадами. Циклы сна у матери и ребенка идут синхронно.

Часто мама замечает: «Я просыпаюсь автоматически, за несколько секунд до того, как проснется ребенок. Когда он начинает ворочаться, я кладу на него руку, и он снова засыпает». Не все мамы достигают такой гармонии, но это лучшее, что можно придумать для обоих - полноценный отдых матери и довольный ребенок.

Если малыш спит в отдельной кроватке, наблюдается противоположная картина. Ребенок просыпается - он один. Ему не к кому прикоснуться. Сна чала он ворочается и постанывает. К нему по-прежнему никто не подходит. Страх одиночества растет, ребенок начинает плакать. Рано или поздно его крик будит вас. Вы вскакиваете, бежите через весь дом, но утихомирить его уже непросто. К тому времени, как вы до него добежите, он полностью проснулся и кричит еще громче. Он зол. Вы тоже уже проснулись и злитесь. Добиться, чтобы в таком состоянии он заснул - неблагодарное занятие. Это гораздо сложнее, чем успокоить его, когда он еще полусонный. Но наконец ребенок угомонился. Зато вы совсем разгулялись, и теперь уснуть будет нелегко. Из-за того, что мать с ребенком спят врозь, их циклы сна не совпадают. Ребенок может проснуться при переходе к поверхностному сну, а у матери в это время крепкий сон - явная дисгармония. Когда крепко спящих родителей будит голодный ребенок, чтобы его покормили, они весь день ходят сонные и проклинают прошедшую ночь с ее заботами.

Кормление грудью значительно облегчается. Многие кормящие грудью мамы пришли к выводу, что, когда они делят сон со своим чадом, делать это гораздо проще. Им легче синхронизировать цикл сна свой и ребенка, чем тем, кто кормит его из бутылочки. Они часто сами просыпаются непосредственно перед тем, как ребенок, проголодавшись, тоже проснется. Находясь рядом и предчувствуя пробуждение, мама может покормить ребенка и вернуть его в глубокий сон до того, как он (да и она сама) полностью проснулся.

Одна мама, которой удалось добиться ночью полной гармонии со своим ребенком, поведала нам: «Примерно за 30 секунд до того, как мой ребенок проснется, чтобы его покормили, мой сон делается легче, и я почти просыпаюсь. Поскольку я предчувствую этот момент, я могу начать кормить малы ша, как только он заворочается и потянется к соску. То, что он может сразу утолить голод, спасает его от полного пробуждения. И мы оба с ним вскоре вновь крепко засыпаем». В этом случае ребенок получает грудь во время уязвимого периода, после чего сразу

наступает крепкий сон. Что могло произойти, если бы мама с ребенком находились далеко друг от друга? Ребенок проснулся бы в соседней комнате и громко закричал, чтобы заявить о своем желании. К тому времени, как мама пришла к нему, оба уже полностью проснулись бы. (Замечание: не обязательно перекатывать ребенка через себя, чтобы покормить его другой грудью. Вместо этого сами повернитесь к нему так, чтобы ему было удобно дотянуться до груди, которая будет находиться выше.)

Мамы, испытывающие какие-либо трудности при кормлении детей днем, утверждают, что если спать ночью с ребенком, кормить его легче, равно как и в короткие промежутки дневной дремоты, если они лежат рядом. Мы считаем, что ребенок чувствует, когда его мать расслаблена, а в таком состоянии или во время сна гормоны, способствующие выработке молока, действуют активнее. Мамы иногда рассказывают, что у ребенка возникла «ужасная» привычка просить грудь, как только они ложатся рядом. Советуем серьезно подумать о том, чего ребенок добивается таким поведением, - ведь он чувствует напряженность и каким-то образом понимает, что если заставить маму прилечь, то молоко пойдет лучше.

Общий сон приемлем и в семьях, где мама работает. Этот способ особенно удобен именно в современных условиях. Ведь если днем мамы все больше по необходимости разлучены со своими детьми, то ночью они могут воссоединиться. Особенно мы советуем подумать о том, чтобы делить сон с ребенком мамам, которые собираются выйти на работу через несколько месяцев после его рождения. Это восполнит необходимую им близость с ребенком, которой так не хватает днем. Еще один плюс заключается в том, что при таком семейном раскладе у матери вырабатываются успокаивающие гормоны, помогающие ей уснуть после напряженного рабочего дня. (См. «Пробуждения после того, как мама вернулась на работу», с. 357).

Те, у кого не получилось наладить связь с ребенком вначале, могут исправить дело. Делить сон с малышом особенно важно для матери, которая из-за преждевременных родов или по состоянию здоровья была временно раз лучена с ним. Поможет этот прием и тем, у кого инстинкт материнства развивается медленнее, что происходит при недостаточной выработке соответствующих гормонов. А способствуют этому процессу 3 условия: сон, касание ребенка и кормление грудью И все это происходит во время общего сна.

- ОСОБОЕ ЗАМЕЧАНИЕ. Самое главное для ребенка ночью - не то, где он спит, а то, насколько вы внимательных его

потребностями это время и готовы к поиску оптимального варианта для вашего с ним сна.

Развитие ребенка. За долгие годы наблюдения мы выявили еще одну выгоду общего сна - в этом случае ребенок быстрее прибавляет в весе Укладывать с собой в постель плохо растущего малыша - один из старейших способов. То, что общий сон оказывает положительное влияние на здоровье, подтверждено многолетними исследованиями. В книге А Кома «Уход за ребенком», выпущенной в 1840 г., утверждается что едва ли можно сомневаться в том, что в первые четыре недели, а также зимой и ранней весной ребенок будет лучше набирать вес, если его уложить в постель с матерью, где он будет согрет ее теплом, нежели в отдельную кроватку».

Возможно, когда-нибудь то, к чему родители давно пришли на практике, что общий сон идет на пользу ребенку, - станет научно подтвержденной рекомендацией

Когда общий сон не действует

Как бы ни был хорош способ организации ночного сна, он не может действовать во всех семьях и в любое время. Так, общий сон может не оправдать себя, если к нему прибегли слишком поздно. Родители перепробовали все, а ребенок по-прежнему плохо спит. Тогда, отчаявшись, спустя месяцы, они берут его к себе в постель, но в этот момент у них уже нет потребности в его присутствии. Если родители не спали с детьми с самого начала, они не привыкли друг к другу и их циклы сна находятся в дисгармонии. Они могут просыпаться даже чаще. Возможно, у некоторых детей есть какая-то критическая дистанция для сна с родителями: чуть ближе или дальше - и пробуждение неминуемо. В случае, если слишком близкое расположение в постели приводит к пробуждению, применяйте пристроенную - кровать Снимите одну стенку с детской кроватки и этой стороной вплотную придвиньте ее к вашему ложу. Сделайте так, чтобы матрасы на вашей и детской кровати находились ни» одном уровне. Удостоверьтесь, что между ними нет щели. Это позволит вам с ребенком находиться в пределах досягаемости друг друга и в то же время располагать отдельным ложем.

КАК БОРОТЬСЯ С НЕПРИЯТИЕМ ОБЩЕГО СНА

Долго и последовательно защищая общий ночной сон, как важный элемент родительской заботы, мы получали много вопросов, в том числе и критических. Вот некоторые из наиболее частых.

СТРАХ ПОПАСТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ

«Я однажды слышал, что если у ребенка это войдет в обычай, он уже не сможет спать один. Зачем же я буду прививать ему

вредную привычку?»

Хотя вначале так и кажется, со временем ребенок сможет засыпать и без вашей помощи. А привычку вы ему прививаете хорошую.

Вопрос в том, что предпочитаете вы и что предпочитает, на ваш взгляд,

ребенок - мирно засыпать у вас на руках или на груди или же довольствоваться обществом бесчувственных резиновых игрушек? Ответ очевиден, хотя есть дети, которые с самого начала предпочитают спать в одиночестве.

Посмотрите, сколько благ дает общий сон. Самое ценное, что вы можете подарить ребенку, это воспоминания о тепле и ласке с самого раннего детства. Еще долго ему будет приятно - вспоминать, как его убаюкивали на руках мама или папа, как он просыпался каждое утро в окружении любящих его людей, а не в отдельной комнате, да еще в деревянной клетке-кроватке, откуда смотрел на восходящее солнышко сквозь прутья решетки. Мы до сих пор помним, как счастливы были наши дети, просыпаясь. Каждый раз, когда мы смотрели на лицо малыша, спящего подле нас, мы читали на нем: «Спасибо, мама и папа, за то, что вы взяли меня сюда». Вы дарите ребенку благостные воспоминания на всю жизнь.

Потребность ребенка в том, чтобы у него были потребности

На определенной стадии развития для ребенка естественно, нормально и желанно от кого-то зависеть. Потребность его в том, чтобы у него были потребности. Ребенок, которого принуждают к независимости (как в случае с самоуспокоением), лишается этой обязательной стадии потребностей. Прежде всего в нем должна пробудиться привязанность к близким, а потом все остальное. Если даже у ребенка не должно быть своих потребностей, то кто же тогда может их себе позволить? И если не родители будут их удовлетворять, то кто? Позднее вам может стать очень грустно, когда вы увидите, что послужило ребенку для восполнения его не удовлетворенных в детстве потребностей.

Сам себе «успокоитель»

«Я слышала, что если ребенок привык спать на руках у отца или на моей груди, то если он проснется, когда пас поблизости нет, он не сможет сам заснуть. Это правда?»

Правда, правда, ну и что дальше? Это весомый аргумент против близкой родительской заботы по ночам. Но ведь ваш младенец остается младенцем не так уж долго, но именно в этот период вы закладываете основы доверия. А представьте, что произойдет, если ребенок будет просыпаться один и раньше срока вынужден будет стать сам себе «успокоителем»?

Стиль воспитания, при котором ребенок должен сам себя успокаивать, удачно вписывается в концепцию: «сделайте содержание ребенка максимально удобным для себя». В нем особо выделяется техника, обучающая ребенка самоуспокоению (например, оставляйте его одного). Этому придается большее значение, чем выработке доверия к матери и отцу. На первый взгляд это все выглядит весьма либерально, но посмотрите на последствия этого под хода. Ведь при этом игнорируется основной принцип развития ребенка: потребность, удовлетворенная в раннем детстве, перестает его мучить, а неудовлетворенная живет и впоследствии превращается в «болезнь отчужденности», что проявляется в гневе, агрессивности, некоммуникабельности, проблемах, связанных с дисциплиной. Мы хотим, чтобы вы прислушались к следующему базовому правилу: в первый год жизни желания и потребности у ребенка практически совпадают.

Ночь - это особое время для сближения, независимо от того, спите вы с ребенком или нет. Марта вела записи в период, когда Питер (ныне подрос ток) был последним ребенком, который спал отдельно от нас.

«В первые несколько месяцев я удовлетворяла ночные запросы Питера чисто механически - кормила его грудью по 2-3 раза за ночь. Он плакал, я вскакивала, бежала через весь дом, брала его на руки, садилась в качалку и делала все необходимое, чтобы он заснул. Я кормила его минут двадцать, меняла грязные пеленки, кормила во второй раз, аккуратно клала его в кроватку, тихо выходила и торопилась обратно в свою теплую постель ведь это происходило зимой.

Что меня удивляет, так это то, что я ни разу не додумалась взять его с собой в постель. Лишь через несколько месяцев, когда я была совсем измотана тем, что он сразу просыпается, лишь только я укладываюсь, я наконец сообразила, где должно быть его место. Я стала делить с ним сон, так как не могла больше терпеть, и тут же оценила все преимущества этого: когда я сплю рядом с ребенком, спит весь дом - ни мы никому не мешаем, ни нам никто не мешает. Я научилась ощущать его присутствие и не боялась прижать во сне, поэтому могла спать спокойно. Часто я забирала его из кровати и шла с ним в гостиную. Включала спокойную музыку, садилась в кресло, и мне удавалось часок расслабиться и отдохнуть от забот. Побыть немного наедине с малышом было так приятно, что я продолжала сидеть даже после того, как он засыпал. Наша связь становилась в такие минуты прочнее, а ведь раньше я этого даже не знала».

НЕОБЫЧНАЯ ТРАДИЦИЯ?

Не слишком ли это необычно - сиять со своим ребенком?

Нет, общий сон - это вполне обычно и нормально. Недавно меня попросили дать консультацию на телевидении по проблемам сна у детей. Продюсер, узнав, что я ратую за сон родителей с детьми, спросила: «Доктор Серз, сколько родителей принимают эту новинку?» Я был озадачен словом «новин ка» в применении к общему сну и объяснил, что, наоборот, новшество - это как раз раздельный сон.

Культуры, которые не затронули советы «знатоков», рассматривают общий сон как естественное продолжение существования ребенка: сначала - в материнском чреве, потом на груди матери, затем в ее постели. Они и представить себе ничего иного не могут. Одна моя пациентка недавно изучала уклад ночной жизни в семьях, живущих на острове Фиджи (в рамках программы исследований Всемирной организации здравоохранения). Там дети спят с родителями вплоть до отнятия от груди. Одна туземка удивилась, когда ее спросили, где спят ее дети, и в свою очередь задала вопрос: «А правда ли, что у вас в Америке матери кладут детей на ночь в клетку?» К счастью, наши идеи воспитания на экспорт не идут.

Воспитание ребенка «на расстоянии», как это принято у нас, выглядит странным для большинства родителей в мире. В большинстве из изученных в этом плане 186 культур мира практикуется общий с ребенком сон и ни в од ной не приветствуется наш способ раздельного сна. Мы разрушили мировые традиции сна и теперь сами не спим. Предположите, что мы провели полови ну дня в библиотеке, изучая традиции и рекомендации по поводу сна, принятые у разных народов. И в любой книге из отдела антропологии общий сон будет признан таким же естественным явлением, как кормление грудью. Тог да к чему вся эта шумиха по поводу пребывания детей в постели родителей? Антропологи подтверждают, что там им самое место.

С этим не согласны многие авторы книг по медицине и психологии, которые отвергают представления, зародившиеся вместе с появлением человека и проверенные временем, и в этом их серьезная ошибка. Думать, что эта древнейшая традиция может быть противоестественной, нелепо. На самом де ле общий сон находится в одной связке с кормлением грудью. В 1950 г. и кормление грудью считали неправильным. Теперь, когда все больше родите лей преступают советы «знатоков», этот способ кормления, к счастью, воз родился. Свое право на возвращение имеет и такая традиция, как общий с ребенком сон.

НЕ СМОЖЕТ РАССТАТЬСЯ

«Нам нравится спать со своим ребенком, и это помогает, но

есть ли причины для беспокойства? Друзья предупреждают нас, что нам будет жаль рано или поздно отправлять ребенка в детскую кроватку, да и сам он не захочет расставаться».

Нет, и вам не будет жалко, да и ребенок в свое время с охотой с вами расстанется. Конечно, он не заявит сразу: «Ну все, я готов, выделите мне, пожалуйста, отдельную койку и отдельную комнату». У вас еще не один год впереди. Как и во многих вопросах, связанных с воспитанием, посмотрите на это глазами ребенка. Почувствуйте, что для него значит привычное уютное гнездышко. Конечно, покидать его не сразу захочется. Он знает, где ему лучше. Зачем спешить с независимостью? Потребности ребенка, удовлетворенные в раннем детстве, со временем отпадут. А неудовлетворенные, напротив, образуют пустоту в душе, которая потом может породить тревогу. Принуждать ребенка к независимости ночью - не ваша забота. Вы лишь можете и должны создать для него атмосферу уюта и уверенности в се бе, чтобы помочь естественным путем развиться следующей на пути его раз вития потребности - в независимости. Важно, что сейчас это помогает ему и нравится вам. Придет время, и ребенок уйдет из вашей постели, и это будет один из его шагов на пути к самостоятельности.

ДОКТОРА ГОВОРЯТ: НЕТ

«Мы бы и рады спать с нашим новорожденным, но доктор советует этого не делать. Я в растерянности. Кто из нас прав?»

Есть три вопроса, по которым не обязательно обращаться к врачу: «Где моему ребенку спать?», «Как долго его кормить грудью?» и «Давать ли ему накричаться?» В медицинских учебных заведениях ответов на эти вопросы студенты не получат. Если же такой совет дает вам доктор, то он, как правило, почерпнут им из собственной родительской практики, а не являет ся мнением профессионала Вы просто ставите врача в неловкое положение, когда спрашиваете, где ребенку спать.

Доктора занимаются диагностикой и лечением болезней, а не стилем воспитания Если вы сами хотите спать с ребенком и чувствуете, что того же хочет и он, и ваш муж, и всем от этого будет лучше, значит, это будет правильное решение для вашей семьи. Кроме того, доктора сейчас весьма снисходительны к родителям, которые спят со своими детьми. Семейные врачи, педиатры, психологи заметили, что им приходится меньше времени заниматься трудностями со сном в семье (или эмоциональными проблемами), если с самого начала заложить у ребенка здоровое отношение ко сну.

МОЖЕТ РАЗРУШИТЬ НАШУ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ

«Идея о том, чтобы спать с ребенком, звучит заманчиво, но

как можно при этом продолжать вести нормальную половую жизнь?»

Секс и ребенок в постели могут сочетаться, но при этом, как и в выборе имени, должно быть согласие обоих супругов. Если мать хочет взять малыша, а отец против, то он может приревновать ребенка. И задачей матери становится не допустить сцен по типу «ребенок встал между нами». Обговорите все до принятия решения и в первое время после него периодически поднимайте вопрос, насколько это помогает. Уважайте чувства друг друга

Младенцы слишком малы, чтобы что-то заметить и обращать внимание на занятия любовью, но когда ребенок взрослеет, его присутствие в постели может смутить родителей, даже если он крепко спит. Когда ребенок подрастет, вы можете после того, как он заснет, перенести его в другую комнату или утром спровадить фразой типа «Пойди, посмотри мультики».

Другой способ - не класть ребенка сразу в вашу постель, а перенести его туда из своей после первого его пробуждения. К тому же, если ребенок спит, а вас одолевает желание, вы поймете, что для любовного уединения годится любая комната в вашем доме.

Сообразуйте со временем ваши интимные отношения. Секс перед сном в конце дня - не единственная форма близости родителей Кроме того, в пер вые месяцы после родов мать обычно слишком утомлена к ночи, чтобы думать о чем-либо, кроме сна. По этому поводу одна мама заявила: «Мне сон нужнее, чем мужу секс». Если ребенок в постели вам мешает, то наслаждайтесь друг другом днем, утром или в любое другое время, когда ребенок дремлет в другом месте.

ИНТИМНОСТЬ НОЧНОЙ ЖИЗНИ

«Я много читала о совместном сие с детьми. Многие мои друзья спят со своими детьми, по, положа руку на сердце, мне не хотелось бы пускать к себе своего ребенка. У нас еще четверо, и к наступлению ночи с меня бывает достаточно детей. Я хочу побыть наедине с мужем. Может быть, я плохая мать, если не хочу спать со своим ребенком?»

Нет, вы не плохая мать. Вы мудрая женщина, и у вас реалистический подход к собственным потребностям ночью. Как и мать, кормящая грудью, не может считаться лучше той, что кормит малыша из бутылочки, так и мать, не желающая спать с ребенком, не хуже той, что спит с ним. Похоже, вы честно признаете, что именно при вашей ситуации в семье вам необходимо побыть с мужем ночью, скрепить семейные узы, а затем - восстановить силы, чтобы днем с большей отдачей

заботиться о детях. Мы советуем выбрать ту организацию сна, которая наилучшим образом подходит всем членам семьи. Не принимайте стиль заботы, который вас не привлекает, только по тому, что его превозносят друзья. Кроме того, ваш ребенок может быть не столь чувствителен к разлуке и способен преспокойно спать в отдельной кровати или комнате.

ВЫДВОРЕНИЕ РЕБЕНКА ИЗ ВАШЕЙ ПОСТЕЛИ

«Должны ли мы что-то делать, когда ребенку приходит время покинуть нашу постель?»

Первым шагом на пути выдворения ребенка из вашей постели может стать следующее: переложите его матрас на пол у кровати. Возможно, вам понадобится, чтобы ребенок покинул вашу постель до того, как сам он будет готов к этому. Отлучение от ложа сродни отнятию от груди. Делайте это постепенно. В возрасте от 2 до 3 лет обычно все дети спокойно уходят из постели родителей и принимают это как должное. Начать можно с того, что положить матрас на пол у кровати и продолжать следить за ребенком во время сна. Следующий шаг - спать с ним в его комнате. Или попробуйте, чтобы он спал с сестрой или братом. Не беспокойтесь, ребенок все равно рано или поздно покинет вашу постель.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СНА ВАШЕГО РЕБЕНКА

Если вы перепробовали все способы, а ребенок по-прежнему не спит, вот что надо делать.

- Прежде всего, взвесьте, действительно ли здесь серьезная проблема или вы можете это пережить и подождать, пока ребенок повзрослеет и сможет засыпать без вашей помощи (большинство рано или поздно могут). Или же ночные пробуждения мешают развитию вашего ребенка и отражаются на его поведении днем? Вы настолько устали, что дневное общение не доставляет вам удовольствия, а ночной кошмар, как и вообще мысль о вашем ребенке, повергает в ужас? Короче, у вас нет сил заботиться о нем по ночам.

- Пройдитесь по списку возможных причин ночных пробуждений. Пробуйте подобрать ключ к каждой из них, пока не найдете то, что помогает. Воз можно, вам придется пользоваться разными способами по мере развития ребенка и изменения ситуации в семье.

- Если ничто не помогает, вам придется осознать, что выработать у ребенка навыки здорового сна, к сожалению, удается не ранее, чем через несколько недель. Помните о вашей далеко идущей цели - развить у ребенка здоровое отношение ко сну.

Хотя ребенок любит постоянство и расположен к определенным ритуалам отхождения ко сну, приучите его засыпать разными способами, не используйте всегда одно и то же средство.

Безопасный общий сон

Родители часто волнуются, что могут придавить ребенка во время сна. Общий сон безопасен, и малыша вы не задавите - это у вас в подсознании (так же, как вы не сможете упасть во сне с кровати).

Мамы, с которыми мы говорили, утверждают, что они настолько хорошо чувствуют присутствие ребенка в постели, что даже не задевают его. А если такое все же произойдет, ребенок поднимет шум, который заставит вас проснуться сию же секунду. Папы не так остро чувствуют присутствие ребенка - они-то и могут во сне навалиться на него.

Нужно принять следующие меры предосторожности.

- Малыш должен лежать между матерью и стенкой кровати, которую можно сделать самим или купить. Можно также придвинуть кровать вплотную к стене и ребенка положить с этой стороны, рядом с матерью, а не между родителями (см. рисунок на с. 344). Учтите еще, что дети старше года часто крутятся во сне и могут разбудить отца, если спят между родителями.

- Не берите в постель ребенка, если вы находитесь под влиянием алкоголя, транквилизатора или любого другого средства, понижающего вашу чувствительность к присутствию ребенка.

- Избегайте перегрева. Это может случиться, если ребенка сначала тепло закутали и уложили в детской кроватке, а затем перенесли к родителям, тела которых стали лишним источником тепла. (Признаки перегрева см. на с. 641.)

- Не кладите ребенка на мягкую перину - он может зарыться в нее головой слишком глубоко.

- Побольше места, поменьше народу. Слишком маленькая или общая для нескольких детей кровать - это тоже небезопасно для младенца. Не следует спать отцу или брату с ребенком на диване - ребенок может оказаться за жат между спинкой дивана и старшим. Чем больше кровать, тем безопаснее. Не позволяйте остальным детям спать с малышом всем сразу.

- Не спите с ребенком в гидропостели с сильным волнением. Он может попасть в щель между матрасом и краем или телом матери. Мускулы его шеи недостаточно сильны, чтобы освободить голову, и он может задохнуться. Гидропостели без волн безопаснее из-за отсутствия щелей.

- Примите меры предосторожности, чтобы ребенок не

скатился с кровати, хотя это и маловероятно, особенно если он спит рядом с матерью. Ведь ребенок, как ракета с инфракрасным наведением, притягивается к ее телу. И все же для большей безопасности, особенно если ребенок остается на время в вашей постели один, используйте какой-нибудь ограничитель - стенку, диванный валик, приставьте стул спинкой к кровати или придумайте еще что-нибудь, чтобы подстраховать малыша.

Средства, помогающие заснуть

Ключ к пониманию причин бессонницы вашего ребенка кроется в разгадке системы ассоциаций (людей, вещей, событий), с которыми у него связан процесс засыпания. У каждого у нас есть то, что помогает перейти ко сну: книга, теплая ванна, музыка и т.д. Разница между детьми и взрослыми заключается в том, что взрослый, проснувшись, может вновь погрузиться в сон без тех ухищрений, которые он использовал, чтобы заснуть в первый раз. Когда вы ночью просыпаетесь, вам достаточно изменить положение или поправить подушку. А когда просыпаются дети, они не могут заснуть без привычных стимуляторов. Только взрослея, они приобретут способность засыпать так же легко, как взрослые.

Что подразумевается под стимулятором сна? Если ваш ребенок привык к тому, чтобы его качали, кормили, гладили, прижимали к себе на сон грядущий, то, проснувшись, он будет этого ждать и, может быть, без этого не заснет. С другой стороны, если вы оставите малыша в кроватке наедине с самим собой, он привыкнет засыпать с помощью собственных средств, и если проснется среди ночи, то обойдется без вашей помощи.

Эта основная особенность детского сна породила две противоборствующие школы. Согласно одной, ребенку нужно помогать уснуть, согласно другой его достаточно уложить спать. Мы постарались соединить оба подхода.

Надо ли давать ребенку возможность накричаться и уснуть?

Молодые родители часто говорят нам: «По телевизору я видел методику, которая советует родителям давать ребенку накричаться ночью, подходя к нему все реже, пока он не научится засыпать самостоятельно.

Мне такой подход не кажется правильным. Но, может, он помогает?» Эта техника зародилась лет сто назад, и с каждым десятилетием мы читаем в книгах о воспитании детей все новые варианты этого злополучного совета. Может, кому-то это и покажется разумным и человечным - подходить к ребенку сначала через 5, потом через 10 и 15 минут после того, как он начнет кричать, но что мы получим в результате? Вымотанная мать и обозленный ребенок, который в конце концов устанет и уснет - но

какой ценой?! Мы советуем отказаться от этого способа навсегда. Мы писали статьи о том, что он противоестествен, обсуждали его по телевидению, подробно изучили, что думают о нем родители. Вот что у нас получилось.

Не кажется правильным

Чтобы узнать, как родители относятся к этому вопросу, мы опросили 300 матерей. Вот один из вопросов: «Какой обычно совет дают вам друзья, родственники, когда вы спрашиваете их, что делать с ребенком, который плохо спит?» Чаще всего ответ был таким: «Дайте ему накричаться». Но 95% матерей сказали, что им он не кажется верным. Наше заключение: 95% мате рей ошибаться не могут, а между советами, которые они слышат, и их чувствами действительно есть несоответствие.

Список причин и способов борьбы с ночными пробуждениями

- Страх одиночества
- Развитие новых навыков
- Темперамент (ребенок с большими запросами)
- Семейные проблемы
- Переезд в другой дом
- Подавленное состояние родителей
- Один из родителей уехал из дома
- Раздражающая одежда
- Режущиеся зубы
- Мокрая или грязная пеленка
- Раздражение, сыпь от пеленки
- Голод
- Заложенный нос
- Слишком жарко
- Слишком холодно
- Раздражители дыхательных путей:
- сигаретный дым
- парфюмерия
- порошки, пудра
- пушинки в воздухе
- волосы животных
- пыль
- благовония

Причины пробуждения

- Аллергия на молоко или пищу
- Шум в спальне
- Простуда
- Воспаление уха
- Лихорадка

- Гастроэзофагальный рефлюкс
- Острицы
- Инфекция мочевыводящих путей

Что предпринять

- Спите поближе к ребенку
- Успокойте его, нося в лоскутном держателе
- Постарайтесь убаюкать его
- Помассируйте его перед сном
- Покачайте его
- Прижмите ребенка к себе
- Используйте положение «гнездышко под шеей»
- Перепеленайте
- Используйте что-нибудь мягкое, теплое и пушистое (папину грудь, овчину)
- Возьмите ребенка на руки
- Используйте качающуюся колыбель или кроватку на колесиках
- Искупайте в теплой воде
- Согрейте одеяло и простыни
- Включите успокаивающую музыку
- Используйте «белый звук»
- Используйте привычные малышу звуки (материнского чрева)
- оставьте в кроватке ребенка вещь, связанную с матерью
- Покормите перед сном
- Прокатите на автомобиле
- Попробуйте механическую «няню»
- Одевайте ребенка в вещи из хлопка
- Прибегните к медицинскому осмотру

Он себя оправдывает

Мы опросили издателей и продюсеров телевидения, которые помогают появиться рекомендациям, касающимся этого способа, в прессе и в эфире. Они защищают его: «Он себя оправдывает - родителям нужны быстрые результаты». Мамы и папы! Ничего не удается сделать быстро, если речь идет о сне ребенка и его спокойном состоянии. Как и все далеко идущие мероприятия, задача помочь выработать у ребенка способность спать хорошо, о чем мы рассказываем в этой главе, достигается постепенно, с помощью подхода, который мы вам и предлагаем.

Мы не говорим, что подход «накричится и уснет» абсолютно неверный, что он вообще не действует и его просто нельзя использовать. Нет, но мы хотим, чтобы прежде чем окунуться с головой в этот метод, вы глубоко проанализировали все его стороны и рассмотрели более гуманные альтернативы. Поможем

вам разобраться в этом.

Почему матери возражают

Что же такое детский крик? По задумке природы, он способствует косвенно росту ребенка и прямо - развитию родителей. Давайте вновь обратим ся к нашему лабораторному эксперименту в главе 1, в котором мы определи ли биологическую реакцию матери на этот крик. Когда ребенок кричит, усиливается приток крови к груди матери, что сопровождается сильным желанием взять ребенка на руки и утешить его. Никакой другой сигнал не вызывает столь сильных эмоций в сердце матери, как крик ее ребенка. Вот почему многие матери заявляют: «Я не могу выдержать, когда мой ребенок кричит».

Поэтому совет «дай накричаться» противоречит основам материнства, и это наша первая стрела в адрес указанного метода.

Чувство вины

Однажды мне позвонила измученная мать ребенка, который часто просыпался. Она увидела по телевизору, как расписывали метод «дай накричаться, пока не заснет», и начала разговор следующими словами: «Я попробовала, но ничего не получается, к утру же мы оба были буквально на грани помешательства. Наверное, я плохая мать. Я чувствую себя такой вино ватой». Я успокоил ее: «Вы не плохая мать - вы просто устали. Непреодолимое желание выспаться заставило вас предпочесть своей интуиции совет так называемого эксперта». И продолжал объяснять: «Так у вас был приглушен внутренний сигнал тревоги, который дает знать, что это неправильно. Это ваше чувство и есть то, что вы называете виной; значит, вы чувствительный человек. Слушайтесь своего внутреннего голоса - он вас не подведет». Куда больше меня беспокоят матери, которых не тревожит крик их детей по ночам.

Только ли борьба с ночными пробуждениями?

Ломая привычку ребенка просыпаться ночью, разрушает ли мать еще что-нибудь важное в нем? Предположим, несмотря на чувство вины и интуитивное понимание того, что это ей не подходит, мать продолжает пользоваться этим способом, поскольку ей так советовали. Шумные ночи продолжаются, но каждую ночь ребенок кричит меньше, а терпение матери возрастает. Наконец, такие крики больше не беспокоят мать, и ребенок спит больше. Значит, все-таки получилось? Нисколько! Это все равно, что приучать ребенка к личной гигиене, заставляя его дольше сидеть на горшке.

Упорствуя в методе «дай накричаться», мать разрушает

доверие к себе, и к сигналам, подаваемым ребенком. Она развивает в себе бесчувственность, а это может привести к беде. Ребенок теряет веру в способность матери утешить его и в свою способность повлиять на нее, чтобы она удовлетворила его потребности. Возможно, он также чувствует, что теперь его меньше любят. Побывав в гостях у друзей, воспитывающих в детях «самостоятельность», некоторые родители утверждают, что ночью такие дети криком зовут на помощь - они в ужасе, так как считают, что родители просто не слышат их.

Когда мать отзывается на крик ребенка, между ними существует чувственная связь, теперь же она разрушена. Уверенность в себе и у матери и у ребенка сменяется неуверенностью, доверие друг к другу - недоверием, а это может распространиться и на другие аспекты их отношений. Отчуждение растет, и в сознании матери могут укорениться вещи, которые бы несколькими неделями раньше не пришли ей в голову.

Причина ночных пробуждений остается в тени

У этого подхода, который мы по-иному называем «руки прочь от ребенка», есть и другие стороны. Например, в этом случае родителям трудно доискаться до истинной причины пробуждения и терпеливо попытаться устранить ее. Этот подход допускает только одну причину - ребенок «избалован». Он не знает, как заснуть самому, потому что раньше вы ему все время помогали, но если его оставить одного, он научится. Какие сложности? Ваша ви на, что он не может сам угомониться. Но это неправда (рамка на с. 348).

Синди, очень чуткая и привязчивая мама, рассказала мне, что недавно ее годовалый бутуз превратился из примерного малыша в крикуна. «Я знаю своего ребенка, - сказала она, - без причины он просыпаться не станет. С ним что-то не так, и я не хочу позволять ему накричаться, как советуют друзья». Я дал Синди список возможных причин ночных пробуждений ребенка. Анализируя его, она пришла к выводу, что наиболее вероятным раздражителем является синтетическая одежда и в ближайшую же ночь заменила ее хлопчатобумажной. Малыш снова стал спать хорошо.

Вот почему нельзя разделять заботу о ребенке на 2 части - днем и ночью. Мать, стремящаяся сблизиться с ребенком, отвергнет метод «руки прочь от ребенка» как чуждый ей и сама интуитивно найдет причину плохого сна своего малыша, а затем устранит ее наиболее безболезненным способом. Мать, которая держит ребенка на дистанции, может попасться на крючок этого метода и, доверившись, последовать ему.

«Тонуть» или спать

Когда вы учите ребенка плавать, вы же не бросаете его в воду с тем, чтобы он или научился, или утонул. Сначала следует внушить ребенку, что воды бояться не надо и что находиться в ней даже приятно, а затем обучить его навыкам плавания. Так же нельзя, просто уложив младенца в кроватку, ждать, что он заснет. Обучение сну - такая же наука, и начинается она с того, что вы учите ребенка не бояться сна. Потом малыш открывает для себя, что сон приятен, он не чувствует себя одиноким, засыпая или просыпаясь. А затем вы обучаете, как сохранить сон.

Снежный ком отчуждения

Мэтью был у Марка и Келли первенцем и к тому же с особыми запросами, требуя внимания к себе ночью. Они были чуткими и ответственными родителями, но однажды друг дал им книгу с описанием метода «дай накричаться» со словами: «Если сожметесь в кулак и последуете этому, то через несколько ночей он будет нормально спать». Когда их годовалый малыш кричал, они стояли за дверью, страдая и терзаясь, но не входили, боясь «нарушить правила». С каждой ночью крик шел на спад, как и их взаимопонимание. Безответный плач поселил в ребенке недоверие, а родителей лишил чуткости. Раньше Марк и Келли всюду носили сына с собой, так как сами хотели этого и считали, что поступают разумно, а теперь они с легкостью могли его оставить. Дни разлуки сменились неделями. Росла отчужденность между родителями и ребенком. Крик унес с собой не только ночные пробуждения.

Истории двух матерей

Для некоторых детей с легким характером годится и метод «дай накричаться» (во всяком случае, - так кажется внешне). Но детям с особыми запросами, с которыми вы встретитесь в следующей главе, он помогает редко. Не отвечая на крики ребенка, вы на самом деле не побуждаете его заснуть, а демонстрируете ему, что крики бесполезны. Оставаясь безучастным к ребенку, вы и его делаете безучастным. Этот «мудрый» метод порождает много сложностей. Мы считаем, что это не ночное воспитание детей, а ночная дрессировка. Но ведь дрессируют животных, а детей надо воспитывать. Обратите внимание на следующие две истории.

Лори, заботливая, но очень уставшая от плохого сна своего ребенка мать, последовала совету предоставить его самому себе. «Я затыкала уши и позволяла ему кричать. Вскоре мужу пришлось держать меня, так как я все время порывалась взять малыша на руки. Крики становились все громче и громче, наконец, я не выдержала и подошла к нему. Бедный мальчик - он чуть сума не

сошел! Никогда больше этого не сделаю».

Другая мать, которой доктор посоветовал дать ребенку вволю накричаться, поделилась с нами рассказом о провале этого метода: «Больше я не могла этого вынести и наконец подошла к малышу, чтобы снова помочь ему заснуть. Мы сели с ним в кресло-качалку и оба плакали. Чтобы убаюкать его, понадобилось вдвое больше времени, чем обычно, когда я подходила сразу. На следующий день он все время льнул ко мне, явно опасаясь вновь остаться в одиночестве.

В книге о кричащих детях подробно расписано, когда надо успокаивать ребенка, когда взять его на руки, как вести себя с ним, как уложить его спать, сколько секунд успокаивать. Конечно, в формировании родительской заботы есть элемент обучающей игры, но не таким же путем!

Родительское искусство не должно превращаться в науку. Все должно быть естественным, а основной путеводитель здесь - инстинкт. Я уверена, что метод «дай накричаться» не подходит для меня, вернее для нас с сыном».

Альтернативные методы

Вместо варварского метода, позволяющего ребенку кричать, пока ему не надоест, и его более гуманной разновидности, в какой-то мере допускающей успокаивание ребенка (но дать покричать все равно надо!), предлагаем вашему вниманию такую линию поведения, которая поддерживает доверие между ребенком и родителями и развивает их обоюдную чуткость.

Как при отнятии от груди, так и при отлучении ребенка от вашей постели и выборе подходящего для него стиля сна следует учитывать особенности каждого ребенка и образа вашей жизни. Нам известна строгость метода «дай накричаться». Там сплошные запреты, например: «Не входите и не берите ребенка на руки». У нас же только один запрет. «Нельзя строго придерживаться никакого иного метода, кроме вашего собственного».

Каждый ребенок требует индивидуального подхода. Поэтому мы вносим некоторые базовые предложения, которые помогут вам выработать свой собственный стиль поведения, когда вы попытаетесь помочь малышу уснуть.

Будьте гибки

Если в книге дается какая-то методика, это вовсе не значит, что вам нужно строго следовать ей. Вы можете попробовать какие-то элементы этого подхода и принять то, что помогает, а остальное - отбросить. Каждая по пытка выработать свой метод обогащает ваш опыт общения с ребенком в ночные часы. Если вам не удается решить проблему за 2 недели, это не значит, что теперь ребенок обречен на плохой сон на долгие годы. С каждым

месяцем, если вы что-то пробуете, вы становитесь умудренней, а ваш ребе нок - взрослее. Время на вашей стороне. Строгий метод «дай накричаться» требует, чтобы вы неукоснительно придерживались его - на все 100%. А это неверно. При любой тренировке (в том числе и при обучении сну) нужна постепенность, чтобы ребенок не был встревожен резкой переменой.

Ваш барометр - реакция ребенка

При проверке нового подхода ориентируйтесь на реакцию своего малыша, а не на чьи-то слова в книжке. Если рекомендация не помогает, отложите ее и попробуйте вернуться через месяц. Пусть вы решили, что ребенок дол жен засыпать ночью самостоятельно, тогда последите за его поведением днем. Это послужит вам барометром: если вы не получаете никаких тревожных сигналов, делайте следующий шаг на пути к раздельному сну. Если же, напротив, появились первые признаки отчуждения, выберите что-нибудь другое.

Ким и Элен были очень чуткими родителями, но постоянные пробуждения их двухлетнего сына Джереми, ребенка с повышенными запросами, доконали их. Устали и родители, и ребенок. Налицо была необходимость сменить прежний уклад ночной жизни. До этого они придерживались стиля сближения. Они знали ребенка, а он им доверял. Теперь, когда Джереми просыпался, они не бежали к нему в ту же секунду, а давали ему время успокоиться самому. Они не устанавливали никаких твердых правил, сколько ему кричать, и каждую ночь ориентировались в зависимости от ситуации, учитывали характер плача малыша. Если в крике Джереми чувствовалась паника, они считали, что обязаны откликнуться. Каждую следующую ночь они ждали чуть дольше, прежде чем подойти и показать, что все хорошо. При этом они усилили контакт с ним днем. Словом, использовали реакцию ребенка, как барометр, чтобы выяснить, действует ли метод. Если днем Джереми казался расстроенным или начинал чураться их, они откладывали дальнейшее обучение самостоятельности, не позволяя развиться в себе бесчувственности. Через 2 недели Джереми стал спать дольше, как и его родители.

Почему это помогло? Прежде всего, родители и ребенок заложили основы взаимной чуткости и доверия. Во-вторых, родители не ставили себя в строгие рамки, регламентирующие, сколько ребенку кричать. Ребенок стал их партнером в том способе, с помощью которого они приучали его к ночной независимости.

Скорость задает ребенок

Вики и Джек были очень чуткими родителями 9-месячной малышки Мишель, которая плохо спала ночью. Друг дал им книгу, где предлагался бес чувственный способ «дай ребенку накричаться, чтобы он заснул». Через па ру ночей Вики заметила следующие изменения: «Она стала много кричать и днем. Временами, льнула к нам, иногда казалась отчужденной. Но какие-то нити, связывавшие нас раньше, порвались». А Джек заключил: «Она нам больше не доверяет».

Эти родители спрашивали нас, как помочь нормализовать поведение Мишель днем. Мы посоветовали: «Вы сами видите по ее дневному поведению, что заставили продвинуться слишком далеко и слишком быстро. Вы должны осознать, что на карту поставлены и ее душевное равновесие, и ваши доверительные отношения. Она не готова к такому гигантскому скачку. Это слишком тяжело для нее - сразу перейти из вашей постели в кроватку в от дельной комнате, откуда она не может вас дозваться. Ну, хорошо, вы попробовали, а теперь видите, что нужно вернуться назад. Подождите несколько ночей, чтобы восстановить гармонию, а затем продвигайтесь вперед маленькими шажками, чтобы не затруднять друг другу жизнь. Прежде всего, если она просыпается каждый час, на то может быть какая-то объективная причина.

Вот их примерный список - проанализируйте их. Далее, дайте мужу убаюкать ее после того, как покормите, и пусть он положит ее спать в кроватку или даже в вашу постель. Затем определитесь, кто будет ее успокаивать при первом пробуждении - вы или ваш супруг.

При очередном пробуждении, когда вы сами уже ложитесь спать, возьмите ее к себе в постель - не так уж сложно позаботиться о ней 1-2 раза за ночь. Попросите мужа, чтобы он подменял вас, когда дочь будет просыпаться. Нескольких ночей должно хватить, чтобы восстановить приемлемый распорядок сна».

Что делаем мы

Вот что делаем мы, когда наш ребенок продолжает просыпаться по ночам. Прежде всего, мы рассматриваем обучение ребенка сну как особую науку. Так же, как мы не приемлем шлепанье ребенка в качестве элемента дневной педагогики, мы категорически отказываемся от метода «дай накричаться» в ночное время. Мы будем искать, путем проб и ошибок, истинную причину пробуждения и находить другие подходы к решению проблемы. Как шлепанье не позволяет родителям узнать истинную причину плохого поведения ребенка и найти более подходящее средство, так и метод «дай накричаться» не дает им

выяснить настоящую причину пробуждения и устранить ее.

Далее мы решаем, сколько ночных пробуждений можно допускать (принимая во внимание изменения обстановки - такие, как болезнь, переезд и т.д.). Например, в 9 месяцев мы можем допустить 1-2 пробуждения, при которых ребенка легко успокоить, или всплеск частых пробуждений раз в 3 недели. Если их больше, а ребенок при этом не болен, мы «запускаем систему в действие» - просматриваем список возможных причин и соответственно реагируем ночью.

Однажды 12-месячный Мэтью проснулся, чтобы его покормили - третий раз за 3 часа. «Нии», - сказал Мэтью. «Нет», - ответила Марта. «Ниии», - за канючил Мэтью погромче. «Нет!», - сказала Марта еще громче. Я проснулся в самый разгар их переговоров и понял, что Мэтью требует от Марты лишнее.

Марта приучила его довольствоваться близостью своего тела, но не всегда доступной грудью. Иногда, если он толкался и возился, приходилось его отодвинуть или, наоборот, прижать плотнее, чтобы он успокоился. Постепенно он начал понимать, что ни кормить его, ни нянчиться с ним никто не собирается - он отставал от нас и засыпал. Возможен и другой подход, когда вмешивался я и старался утихомирить его. Важно перепробовать раз личные успокаивающие способы, чтобы позволить ребенку расслабиться, в чем он и нуждается.

Папа как соутешитель

Хотя некоторые ночные мученики и посоветуют мамам просто «продолжать нянчиться с ребенком - рано или поздно он это перерастет», для некоторых родителей такой путь не годится. Недостаток полноценного сна способен истощить самых преданных родителей. Хорошо, если с самого начала и мама и папа постигают науку успокаивания, тогда во время ночного кризиса вся нагрузка не ложится только на мать. Пока ребенок бузит у меня на руках. Марта спокойна. Стоит ему закричать громче, она принимает на себя роль главного утешителя. И мы не считаем, что опыт не удался.

Ведь это не похоже на метод «дай накричаться», где ребенок лишен вообще всякой возможности воздействовать на родителей.

Бет и Эд практиковали стиль сближения, и он хорошо действовал. Их ребенок, Нэйтан, просыпался каждые несколько часов, но Бет снова его убаюкивала. Все вкушали ночную гармонию и встречали наступающий день отдохнувшими. Хотя у большинства детей периоды сна со временем удлиняются, Нэйтан продолжал довольно часто просыпаться и требовать внимания к себе. Когда ему было 18 месяцев, его по-прежнему приходилось нянчить каждые 23 часа. Ночная забота превратилась в ночной

сумбур. Это начало надое дать Бет, так как она не отдыхала ночью и не могла должным образом заботиться о ребенке днем. У папы появились сбои на работе. Они прошлись по списку возможных причин, попытались их устранить, но ничего не помогало. Ясно, что у Нэйтана сон стал ассоциироваться с кормлением грудью - иначе заснуть он уже не мог, и, если просыпался, то ничто, кроме материнской груди, не могло его успокоить.

Необходимо было научить Нэйтана засыпать каким-то другим способом, помимо частых ночных кормлений. Бет и Эд консультировались у меня, и вот какие шаги мы предприняли.

Определение проблемы. Первый шаг и, пожалуй, самый трудный для чутких и внимательных родителей, это осознать, что у них возникла какая-то проблема, требующая решения. Способ «продолжайте во всем потакать ребенку, пока он не перерастет», не годился. Родители понимали, что продолжающееся кормление грудью по ночам стало для их ребенка уже не потребностью, а лишней роскошью. Поэтому первым барьером, который надо было перешагнуть и мне и родителям, стало осознание необходимости перемен в ночном укладе их жизни.

Другие ассоциативные средства для сна. Вместо того чтобы матери кормить сына по ночам, я посоветовал Эду проявить отцовскую заботу. Эд но сил Нэйтана в положении «гнездышко под шеей» (см. с. 299), качал его, гулял с ним, пел песенки. Когда глаза ребенка закрывались, он ложился с ним на матрас у кровати минут на 1015, пока не убеждался, что ребенок крепко спит.

Папа-«успокоитель». Нэйтан просыпался в течение ночи точно через 2 часа и требовал, чтобы ему немедленно дали грудь. Вместо этого его пытался утихомирить Эд. Иногда достаточно было положить руку на спину ребенка, иногда приходилось повторять весь цикл «носи, пока не уснет».

Сначала Нэйтан не принимал этой перемены и беспокоился. Но он был не в одиночестве, а на руках у отца. Когда Нэйтан просыпался и просил «ням-ням», Эд каждый раз объяснял ему: «Мама пошла спать (бай-бай), папа пошел спать, ням-ням тоже бай-бай, и Нэйтану надо бай-бай». И сын уяснил, что когда темно, все спят, включая и «ням-ням». Несколько раз Эд не смог утихомирить Нэйтана, приходилось подключаться маме. Через какое-то время Нэйтан привык и к папе, хотя предпочитал все же Бет.

Через 2 недели он просыпался за ночь только один раз, а через месяц уже спал по 78 часов без перерыва.

Мама - папа - мишка

Билл и Сьюзен заботились о ребенке и днем и ночью. В 18 месяцев их дочка Натали стала часто в испуге просыпаться по ночам. Родители решили, что сделают все возможное, чтобы выработать у нее здоровое отношение ко сну.

Сама Сьюзен, даже будучи взрослой, боялась спать и дала обет: «Добьюсь, что дочь не будет такой, как я». Но Сьюзен была на 3-м месяце беременности другим ребенком, и ей не хватало сил полностью отдаться Натали, зато хватило мудрости это понять. Убаюкивал На тали Билл. Он ложился на матрас на полу рядом с их кроватью. Натали устраивалась так, что с одного боку был папа, а с другого - ее любимый плюшевый медведь, Миша. Когда они отправлялись спать, отец обычно говорил: «Спокойной ночи, Натали, спокойной ночи, Миша». Когда дочь засыпала, папа переносил ее в с кроватку, не забывая и медведя.

Средство для сна

Нужно помочь ребенку освоить разные способы, помогающие ему заснуть. Иначе главный «успокоитель», обычно мама, измучается. Если ребенка все время кормили грудью или из бутылочки, то, проснувшись, он будет требовать именно этого - и не столько от голода, сколько в силу привычки. Когда писалась эта книга, мы успокаивали нашего малыша сообща. Одну ночь Марта только кормила его грудью, а я - нянчил, когда он просыпался. На следующие сутки я носил его и убаюкивал днем, а ночью им занималась Мар та. По мере того как Стивен рос и расширялся спектр его ассоциаций, вызывающих сон, он смог самостоятельно засыпать после пробуждения.

Если Натали начинала плакать в соседней комнате, отец заходил, гладил и ее, и медведя, и снова желал им спокойной ночи. Со временем Натали, просыпаясь, научилась обходиться без посторонней помощи и засыпала, плотнее прижимаясь к игрушечному мишке.

Догматики могут оскорбиться тем, что вместо мамы и папы в качестве ночного «успокоителя» предлагается плюшевый медведь. Но ведь есть обстоятельства в семье (беременность, болезнь, ситуация на работе), когда родители вымотаны, и такая замена ночью - настоящее спасение для них. Кроме того, постепенный переход от живых родителей к искусственному успокаивающему средству (такому, как медведь, кукла и т.д.), - вполне нормальный шаг на пути формирования зрелости ночного сна у ребенка. Каждому возрасту свое.

Не упускайте физические причины

Если вы попробовали эти методики, а ребенок все равно просыпается, ищите какую-нибудь физическую причину. Часто ни родители, ни врачи не пытаются найти ее, просто ссылаясь на

«дурные привычки». Проконсультируйтесь по этому поводу с доктором.

РЕАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В НОЧНОЙ ЖИЗНИ

Мы предоставляем вашему вниманию ситуации из реальной ночной жизни родителей, с которыми повстречались в письмах, в нашей радиопрограмме «Спросите о вашем ребенке», в нашей практике. Кроме того, в большинстве из них мы как родители побывали сами.

РЕБЕНОК И МАТЬ НЕ НАХОДЯТ ПОЛНОГО ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

«Наш ребенок, 2 месяцев от роду, просыпается через каждые несколько часов. Я не могу позволить ему кричать, но пока подойду и начну нянчить, он уже взбудоражен, и я тоже. Все больше времени требуется мне, чтобы успокоить его и заснуть самой. Днем он не кажется уставшим, я же утомлена до предела. Что у нас не так?»

У вас нарушена гармония в отношениях с ребенком в ночные часы, вам нужно быть в поле досягаемости друг для друга. Помните, у вашего ребенка цикл сна короче, чем у вас. Каждый час, когда он переходит из состояния глубокого сна в поверхностный, его сон уязвим. Одни дети в этот период просыпаются, другие - нет. Похоже, ваш ребенок просыпается каждый раз, когда приходит поверхностный сон. А вы в это время спите крепко. Не количество пробуждений, а то, в период какого сна вас будят, сказывается на качестве вашего отдыха. Вот почему вы устаете больше, чем ваш ребе нок.

Вот как можно достичь гармонии с ребенком ночью. Возьмите малыша в свою постель сразу или после первого его пробуждения и покормите грудью, пока он не заснет. Когда он проснется в следующий раз, попробуйте не кормить его (может быть, он не голоден), а сначала просто погладить его, положить руку ему на голову или на спину. Примерно через неделю после того, как вы начали делить сон с ребенком, вы заметите, что циклы сна у вас стали совпадать, т.е. когда ваш ребенок переходит к поверхностному сну, то же происходит и с вами. В этот уязвимый период вы можете повернуться и покормить малыша или приласкать его. А потом вы оба снова погрузитесь в крепкий сон, так до конца и не проснувшись. В конце концов ребенок не будет просыпаться каждый раз при переходе от одного периода сна в другой, так как ваша близость будет облегчать ему этот переход.

ЕДВА ЗАСНУВ, СРАЗУ ПРОСЫПАЕТСЯ

«Наша 6-летняя дочка не может уснуть самостоятельно. Я знаю, что она устала, когда засыпает у меня на руках. Но как

только я укладываю ее в кроватку и пытаюсь на цыпочках выйти из комнаты, она тут же просыпается и начинает плакать».

Попробуйте следующее: убаюкивайте ребенка так, как вы это делаете сейчас, но более продолжительное время, пока он не минует стадию поверхностного сна. Его признаки: гримасы на лице, частично сжатые кулачки, подергивание бровей, общая напряженность тела. Прилягте рядом с ребенком на кровать и поплотнее прижмитесь к нему. Если вы кормите грудью, вам будет удобно и в кресле-качалке. Пусть он сосет (грудь или смесь из бутылочки), пока не заметите, что признаки поверхностного сна исчезли и малыш крепко заснул. Убедиться в этом можно по спокойному выражению его лица, ровному дыханию, неподвижности бровей и век, расслабленности тела - руки повисли, ладони разжаты, мускулы не напряжены. Ребенка в состоянии глубокого сна можно перенести в кроватку или оставить в своей посте ли, подоткнув со всех сторон одеяло, и удалиться.

ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК МАМА ВЕРНУЛАСЬ НА РАБОТУ

«Недавно я снова вернулась на работу, а мой 4-месячный малыш стал чаще просыпаться ночью. Я по-прежнему частично кормлю его грудью и каждую ночь дохожу до изнеможения, делая все, чтобы он успокоился в своей кроватке. Я настолько устаю, что на следующий день трудно работать. Помогите!»

Это обычная ситуация, возникающая после того, как мать возвращается на работу. Мы часто встречаемся с подобным сюжетом: мама забирает ребенка у няни, и та не нахвалится: «О, замечательный ребенок, спал весь день, как сурок». Ночью же его словно подменили. А ребенок, возможно, и спал у няни только для того, чтобы ночью пободрствовать и побыть с вами, потому что соскучился. Вы можете почувствовать, что день и ночь смешались в сознании вашего малыша. Запомните, что ребенок не делает ничего без причины. И он не просыпается только для того, чтобы потревожить вас и лишить сна.

Возможно, ваш ребенок хочет сказать: «Мама, мне нужно побыть с тобой побольше». Вот один из приемов, который дает ребенку больше времени для контакта, а вам - для сна: возьмите его к себе в постель и спите, при жавшись друг к другу. Вы заметите, что малыш стал реже просыпаться и просить, чтобы его покормили, а после таких пробуждений вам обоим, если вы в пределах досягаемости друг для друга, легче уснуть. Несколько раз покормить ребенка за ночь необходимо, если вы не хотите, чтобы у вас пропало молоко, особенно если днем вы разлучены с ним. Мы рекомендуем продолжать кормление грудью после

выхода на работу. Это укрепит вашу связь с ребенком. Кроме того, в материнском молоке содержатся вещества, способствующие полноценному сну малыша, а у вас во время кормления вырабатывается много гормонов, действующих успокаивающе. Оцените это преимущество и делите сон с ребенком. Скорее всего, вы станете лучше высыпаться и преуспевать в работе, а ребенок получит необходимый ему кон такт.

ПРОСНУТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОИГРАТЬ

«Наш ребенок спит с нами, и нам это нравится, но иногда он просыпается посреди ночи с блестящими глазами, очень активный и хочет играть. Сначала это казалось забавным, но потом мы просто устали. Как избавить его от этой привычки?»

У ребенка необходимо сформировать определенные представления о ночном отдыхе. Надо дать ему понять, что кровать - место для сна, а не для игр. Мы решаем эту полузабавную ночную проблему, «притворяясь мертвыми». Когда ребенок просыпается с желанием поиграть, мы делаем вид, что крепко спим и не замечаем его намерения. Лежите тихо, с закрытыми глазами, а лучше повернитесь спиной к ребенку. Подчас выдержать нелегко. К тому же ребенок начнет тормошить вас, ползать по вашему телу, стараясь привлечь внимание, особенно если вы с самого начала как-то обнадеживали его. Но если вы продержитесь достаточно долго, он, наконец, уяснит, что ночь дается для сна, а не для развлечений.

РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ НЕ ХОЧЕТ ПОДРЕМАТЬ ДНЕМ

«Наш 2-летний малыш, видимо, не нуждается в том, чтобы спать днем, а мне необходима передышка. Нужен ли в 2 года дневной сон? Как можно заставить ребенка подремать, пока я что-нибудь делаю?»

Да, большинству детей в 2 года дневной сон необходим, заинтересованы в этом и родители. На 1-м году жизни детям нужно подремать хотя бы час утром и 1-2 часа во второй половине дня. К 2 годам можно обходиться без утреннего сна, но послеобеденный по-прежнему необходим. Некоторые исследователи полагают, что дневной сон придает силы. Действительно, многие (и дети, и взрослые) днем засыпают быстрее, чем ночью, и спят с большей пользой.

Вот как можно приучить ребенка к короткому сну, если он от него отказывается: спите с ним. Возможно, вы дожидаетесь, чтобы, как только малыш заснет, заняться своими делами? Оставьте эту неверную установку. Дневной сон так же необходим вам, как и вашему ребенку. Даже если он не хочет спать, ему полезно просто немного полежать. Выберите определенное время (лучше всего, когда вы сами больше всего устали) и попытайтесь

вместе с ребенком подремать в темной тихой комнате. Включите спокойную музыку, устройтесь в кресле-качалке или ложитесь на кровать. Такое время нужно выкраивать каждый день, чтобы создать ребенку и себе условия для короткого сна или хотя бы отдохнуть и почитать ему сказку.

НЕСОВПАДЕНИЕ ДНЕВНОГО СНА

«Одному нашему ребенку полтора года, а другому - 6 месяцев. Как мне заставить их днем спать одновременно?»

Если у вас не получается укладывать спать грудничка и при этом присматривать за ребенком постарше, постарайтесь оборудовать старшему «место для сна», например, в большом ящике без крышки, под столом, накрытым одеялом, или, положив матрас под рояль. Ваш старший ребенок с удовольствием устроится для дневного сна в этом убежище, а тогда вы сможете спокойно улечься с грудничком.

РЕБЕНОК, РАНЬШЕ СПАВШИЙ ХОРОШО, НАЧИНАЕТ ПРОСЫПАТЬСЯ

«Наш годовалый малыш обычно спал ночи напролет, а теперь просыпается. Он встает и начинает бузить в кроватке. Почему он это делает и как быть нам?»

Каждый раз, когда у ребенка, раньше спавшего хорошо, нарушается ночной сон, посмотрите, что нового произошло в его развитии или в ваших семейных отношениях. Пробуждения возможны, когда ребенок постигает основные навыки - учится садиться, ползать, ходить. Ребенок, начинающий ходить, может полусонный разгуливать по кровати, и просыпается окончательно, когда ударяется о стенку.

Попробуйте успокоить своего «кроватного полуночника», не поднимая шума. Не вынимая его из кроватки, постарайтесь, чтобы он снова заснул: по говорите, успокаивая, положите руку ему на спину, а когда он ляжет на матрас, продолжайте поглаживать по спине с частотой 60 движений в мину ту, постепенно ослабляя давление, пока он не заснет крепко.

СЛИШКОМ МНОГО ВОРОЧАЕТСЯ В НАШЕЙ ПОСТЕЛИ

«Нам нравится, что наш 6-месячиый ребенок спит с нами, но сейчас он стал так ворочаться, что никто не может заснуть. Помогите!»

Некоторые дети, да и взрослые, слишком чувствительны во сне к теплому телу соседа. Им необходимо пространство. Некоторым детям нужна некая критическая дистанция: слишком близко к родителям - они просыпаются, слишком далеко - тоже. Постарайтесь найти нужное расстояние. Положите свернутое одеяло как буфер между собой и малышом - так меньше ощущаются толчки ворочающегося во сне ребенка. Чтобы было

просторнее, пододвиньте детскую кроватку вплотную к вашей (пристроенная кровать), сняв у нее од ну стенку (если ребенок постарше, используйте широкую кровать для близнецов). При таком расположении и у вас, и у малыша есть свободная площадь, но при этом вы остаетесь в пределах досягаемости друг для друга. (См. на с. 339 подробности о безопасном оборудовании пристроенной крова ти.)

РЕБЕНОК, СЛИШКОМ ШУМНЫЙ ПО НОЧАМ

«Мы пробовали спать вместе с малышом, но он слишком шумный, и мы постоянно «слышим» его. Сам он спит отлично, а я нет. И муж просыпается каждый раз, когда сын начинает постанывать. Если мы будем спать отдельно, это не повредит ему?»

Раз вы стремитесь к тому, чтобы делить с малышом сон, значит, вы заботливые родители и, похоже, ваш ребенок не будет чувствовать себя ущемленным, даже если вы будете спать раздельно. Общий сон - это всего лишь малая часть всего спектра родительских забот.

Конечно, все члены семьи должны ночью высыпаться. Но иногда родителям нужно несколько недель, чтобы привыкнуть к общему сну, особенно папам. Установите испытательный срок - 1 месяц.

Если вы по-прежнему не сможете уснуть, постепенно увеличивайте дистанцию с ребенком до тех пор, пока и вы и он не сможете спать спокойно, и шум, издаваемый им, не будет вас будить. Ребенка кладите с краю (см. рисунок на с. 325), а не между родителями. Воспользуйтесь пристроенной кроватью, поставьте колыбель рядом с вашей постелью или просто поперек комнаты - ищите оптимальное расстояние для полноценного сна. Наберитесь терпения - нужно время, чтобы привыкнуть к новому существу в вашей спальне. Хороших результатов сразу не достигают. Безмолвие в спальне, в которой находится ребенок, невозможно, но вы можете приглушить некоторые шумы, включив запись каких-нибудь успокаивающе действующих звуков (например, журчание ручейка или шум прибоя).

БОИТСЯ СПАТЬ ОДИН

«Наш ребенок, которому уже 18 месяцев, просыпается каждые 2 часа. Когда я вхожу в его комнату, он стоит в кроватке и взглядом ищет меня. Когда я стараюсь уложить его обратно, он прижимается ко мне. А до этого он спал так хорошо. Следует ли мне просто дать ему накричаться?»

Нет! Есть лучший выход. В возрасте от 12 до 18 месяцев обычный страх одиночества у ребенка усиливается. Он больше льнет к вам днем и больше тяготится разлукой и одиночеством по

ночам. (Подробное объяснение см. в главе «Страх одиночества», с. 509.) Не бойтесь прислушаться к своему ребенку. Этим вы его не портите и не позволяете ему вертеть собой. В этом возрасте он особо нуждается в вашей заботе, и бездушный, уничтожающий доверие метод «дай накричаться» не подходит.

Ребенок показывает вам, что он не может спать один. Ему не хватает вас. Какой у вас выход? Вы можете продолжать подходить к нему каждый раз, как он просыпается, и заверять его, что все в порядке. Но вы слишком быстро устанете, этот способ приносит много хлопот. Вы можете решить проблему иным образом, составив ему ночью компанию. Кладите матрас или ставьте свою кровать рядом с его и укладывайтесь спать в одно время. Когда он заснет, вы можете уйти. Иногда, чтобы ребенок спал хорошо, достаточно присутствия родителя в момент, когда он засыпает. Можно поступить по-другому: передвиньте его кроватку в вашу комнату, попробуйте при строенную кровать или уложите его спать на матрасе рядом с вашей кроватью.

Когда страх одиночества у ребенка пройдет, постепенно выдворяйте его обратно в детскую комнату, но можно и оставить в вашей, если это помогает. Разгуливание малыша ночью по кровати вполне нормально, и многим родителям приходится проходить через это.

ПРИХОДИТСЯ НЯНЧИТЬ ВСЮ НОЧЬ

«Нашему ребенку 6 месяцев, он спит без нас, но просыпается 1-2 раза за ночь, чтобы его покормили. С этим можно было мириться, но теперь он требует, чтобы с ним нянчились всю ночь. Я очень устала».

Вы правы. Дело в том, что ваш ребенок использует вас как успокаивающее, умиротворяющее средство. Но ведь и миротворцы могут устать. Вашему ребенку необходимо понять, что есть и другие возможности, чтобы успокоиться, кроме кормления грудью. Прежде всего, давайте заглянем в сознание вашего ребенка, чтобы понять, почему он делает это. За первые б месяцев он привык к следующей схеме: за неприятным всегда следует приятное. Когда он голоден, страдает от жажды, одиночества, тревоги, режущихся зубов, его всегда спасала материнская грудь. Если он просыпается, вы сразу начинаете его кормить. А может быть, нужно дать ему немного времени, чтобы успокоиться самому, без помощи груди?

Прежде всего, усильте его кормление днем. В возрасте от 6 до 9 месяцев дети иногда настолько заняты игрой, что забывают поесть. Ночью при ходит голод, а источник пищи так доступен - только дай знать. По крайней мере каждые 3 часа днем уносите его в комнату, где его ничто не отвлекает, и кормите. Кроме того,

докармливайте его детским питанием по 2-3 раза в день. Ребенок должен уяснить, что день предназначен для игр и пищи, а ночь - для сна.

Потом он поймет, что ночью поесть не удастся, так как грудь тоже спит. Когда он проснется, не кормите его, а попробуйте обойтись без это го. Используйте приемы, которые вы, успокаивая ребенка, можете выполнять, не просыпаясь окончательно.

- Положите руку ему на спину и ритмично поглаживайте.
- Обнимите его и немного прижмите к себе.
- Дайте ему прикоснуться к вашей груди и погладить ее.
- Наконец, спойте колыбельную.

Один из способов, позволяющих сделать ночные заботы не столь утомительными, это переложить часть их на отца. Марта время от времени игнорирует ночной призыв ребенка, и вместо нее за дело берусь я: качаю его или даже хожу с ним по спальне в положении «гнездышко под шеей» (см. с. 299 с описанием этой техники и с. 354 - о том, как отучить ребенка от груди). По прошествии нескольких ночей ребенок возвращается к своему прежнему режиму и просыпается 12 раза за ночь.

ПРОСТО СКАЗАТЬ: НЕТ

«Я стараюсь отучить нашу дочь, которой 18 месяцев, от желания понянчить ее ночью, потому что устала. Но она этого не понимает, а я не хочу быть великомученицей».

Эта девочка словно старшая сестра предыдущего малыша. Как мы говорили раньше, дети привыкли брать, а родители - давать; это в полной мере от носится и к ножным часам.

Но и здесь, как во всей родительской заботе, должно быть некое равновесие. Иначе дети становятся «сверхпотребителями». Некоторые мамы из-за своей чуткости и доброты позволяют ребенку сосать из себя все соки, пока совсем не зачахнут. Стиль сближения учит не этому. К счастью, похоже, вы-то осознаете, сколько способны отдать и где нужно остановиться. Это составная часть разумного подхода при воспитании ребенка.

Для решения проблемы есть два пути. Один - продолжать удовлетворять все ночные прихоти ребенка в полной мере, хотя вас это и не устраивает. Согласитесь, не слишком разумно. Ваше нежелание и ваша усталость отразятся на отношениях с ребенком днем, да и с мужем тоже. Проиграет вся семья.

Другой путь - вы можете сказать: нет. Когда у ребенка просто повышенные требования, но нет необходимости в ночном кормлении, успокаивайте его, но не кормите (см. предыдущую ситуацию). В 18 месяцев вы должны дать ребенку понять, что это исключено, какой-нибудь простой фразой («сися пошла бай-бай»). Иногда вы можете пойти на компромисс.

Спать без бутылочки

Когда ребенок ложится спать с бутылочкой (молока, смеси или сока) во рту, он может во сне повредить зубы (см. с. 492). Чтобы отучить его от этой привычки, попробуйте «водозамещение». Постепенно добавляйте в смесь все большее количество воды, пока ребенок не осознает, что ради нескольких глотков воды не стоит просыпаться и поднимать крик. Не оставляй те на ночь бутылочку в кроватке, каким бы заманчивым это ни казалось. Помимо того, что ребенок может повредить зубы, он может и захлебнуться содержимым, если никого не окажется рядом.

ПРОСЫПАЕТСЯ И ТЯНЕТСЯ К БУТЫЛОЧКЕ

«Наш ребенок в 15 месяцев никак не заснет без бутылочки. И ночью он раза два просыпается и опять просит поесть. Я скоро возненавижу эту бутылочку я ему того же желаю».

Кормление (из бутылочки или грудью) помогает малышу заснуть. Многих детей и после года нужно кормить перед сном, чтобы они не голодали до утра. Но с кормлением из бутылочки по ночам связано много трудностей. У таких детей сон непременно ассоциируется с бутылочкой (как у грудничков - с кормлением грудью). Мы уже говорили, что для сна очень важны ассоциации - то, что помогает заснуть: какой-нибудь предмет или присутствие близкого человека. Выход - выработать у ребенка несколько ассоциаций, вызывающих сон, а не одну-единственную (как в случае с бутылочкой).

У родителей в свою очередь тоже появляются определенные стереотипы: если грудь или бутылочка ночью помогают, они ничего другого не ищут. Но это хорошо, если вы готовы и впредь использовать такое средство каждый раз, как ребенок проснется. Если же вы хотите, чтобы он засыпал самостоятельно, вам придется перепробовать разные способы. Например, дайте ему любимую им бутылочку в кресле-качалке, затем устройте его так, чтобы од ной рукой он обнимал маму или папу, а другой - плюшевого медведя. Если ночью он проснется, ему будет достаточно прикоснуться к игрушечному медведю, чтобы заснуть. Или используйте подушку особой формы. Наши дети любили, чтобы голова упиралась во что-нибудь или в кого-нибудь, - это их успокаивало, так как напоминало о чреве матери. Ребенку, который спит один, это также может помочь.

НЕ ХОЧЕТ УКЛАДЫВАТЬСЯ

«Наш 9-месячный ребенок просто не хочет укладываться. Мы знаем, что он устал, но все равно противится. Как помочь ему угомониться?»

Нельзя заставить ребенка лечь спать. Но есть некоторые

приемы, способные вызвать у него сон: избегайте перед сном занятий, которые будоражат ребенка. Хорошо вечером побороться с папой, это дает море энергии, но только не перед самым сном. Теплая ванна, успокаивающий массаж, спокойный просмотр картинок в книжке - вот проверенные временем средства, подготавливающие малыша ко сну.

В нашей семье лучше всего работает метод «носи, пока не уснет». Предположим, в половине девятого ребенка надо укладывать, а он этого не хо чет. Положите его в лоскутный держатель и поносите по дому или по двору (в теплую погоду), напевая какую-нибудь неторопливую мелодию. Прибавьте воздействие позиции «гнездышко под шеей», и, согласитесь, ребенок просто обязан заснуть (см. метод «носить, чтобы убаюкать» на с. 302 и «гнездышко под шеей» - на с. 299).

ПОЗДНЯЯ «ПТАХА»

«Наш 2-летний ребенок не хочет укладываться спать до 9-10 часов вечера. Мы так устаем после рабочего дня, что готовы лечь спать раньте него. В какое время должен ложиться ребенок 2 лет?»

Нужно так распределить время, чтобы ребенок мог и выспаться, и пообщаться с родителями. Раньше было принято ложиться рано, особенно в крестьянских семьях, где и рано вставали. Если вы оба работаете вне дома, ребенку придется ложиться попозже. Представьте ситуацию: мама и папа возвращаются домой часов в 6 и хотят, чтобы ребенок уснул в 8. Остается всего 2 часа на общение с ним, притом не самого лучшего времени - к вечеру малыш устает и не может вкусить всей прелести этого общения.

Рассмотрите следующее предложение. Пригласите няню, которая бы обеспечивала ребенку послеобеденный сон, ближе к вечеру, чтобы он встретил вас бодрым и отдохнувшим. Попробуйте перенести сон на более позднее время. Проводите вечера только в кругу семьи.

Особые ритуалы при отходе ко сну - спасение для усталых родителей. Дети, как и взрослые, подвластны привычке. Ритуал перед сном позволяет ребенку запечатлеть в памяти определенную картинку, и когда процедура начинается (теплая ванна, баюканье, массаж, сказка, ласка и т.п.), он быстро засыпает. Чем старше ребенок и чем более заняты родители, тем бо лее затягивается процедура укладывания. Ведь ребенок стремится получить от родителей то, чего им и самим недостает, - время.

НЕ ХОЧЕТ ИДТИ В КРОВАТЬ

«Наш ребенок не хочет ложиться спять до полуночи. Что вам

делать?»

Будьте требовательнее! Вы же родители, поэтому вы решаете, каким должен быть распорядок сна в вашей семье. Попробуйте следующее.

- Передвиньте послеобеденный сон на более ранние часы, чтобы ребенок действительно притомился к вечеру. Если он будет отдыхать днем слишком поздно или слишком много, то не сможет рано заснуть вечером.

- Придерживайтесь своеобразного ритуала отхода ко сну: чистка зубов, колыбельная, гашение света... Ребенок привыкает, что после всего этого ему нужно заснуть.

- Попробуйте такой способ: ложитесь вместе с ребенком, включите запись колыбельной, помассируйте малыша, слегка касаясь его рукой. Добавьте к этому что-то еще, что, по вашему мнению, действует на него успокаивающе. Не забывайте, ваш ребенок привык к активности в это время, хочет с кем-нибудь поиграть, а вам надо уговорить его уснуть.

- Можете быть потребовательнее. Если, несмотря на все ваши старания, ребенок по-прежнему не желает укладываться, спокойно, но твердо положите на него руку, приговаривая: «Все хорошо, усни, бай-бай». Вы даете ему понять, что пришло время для сна, и ваша единственная задача сейчас сделать так, чтобы вы оба перенеслись в страну снов.

- «Притворитесь мертвым». Если и после всего этого ребенок по-прежнему активен, используйте последнее средство - притворитесь, что вы уже спите. Лежите рядом с ним и не шевелитесь (см. вопрос о ребенке, любящем играть по ночам, на с. 357). В конце концов ребенок угомонится и присоединится к вам. Может потребоваться неделя, а то и две, но рано или поздно он поймет, что так заведено в этом доме.

- Дайте ребенку устать. Если вашему малышу немногим больше года и он не видел вас весь день или у него обострился страх одиночества, он может не захотеть разлучиться с вами на ночь и заснуть в положенное время. Если вы чувствуете, что ваш ребенок еще полон энергии или что он точно не пойдет спать один, а вы сами пока тоже не хотите спать, просто сделайте необходимые приготовления ко сну и займитесь своими взрослыми делами. Спустя какое-то время вы увидите, что ребенок свернулся калачиком посреди гостиной и сладко спит. Позвольте ребенку заснуть там, где он пожелает, затем перенесите в кроватку.

Иногда в возрасте от 1 до 3 лет у детей появляется страх одиночества, когда они не могут уснуть без вас. Вы можете уютно расположиться рядом и посмотреть какой-нибудь спокойный

видеофильм. Я провел много времени с нашими детьми, смотря «Даму и бродягу».

И это было отличное время.

КАК ПРОДЛИТЬ СОН

«Наш ребенок двух лет встает с восходом солнца и приходит к вам в комнату. Как заставить его спать подольше?»

Сквозь щелку в шторах проникает луч солнца и будит вашего малыша. Чтобы выкроить еще час-другой для сна, занавесьте наглухо плотными шторами окна в комнате, где спит ребенок. Для детей постарше установите правило, чтобы они, просыпаясь, не создавали шума. Оставляйте ящик с любимыми игрушками или даже сюрприз у его кровати, чтобы, проснувшись, он оставался в своей комнате и играл сам с собой. Легкая закуска на столе поможет ребенку утолить голод до завтрака. Если ребенок продолжает входить в вашу комнату по утрам или ночью, установите некоторые правила для такого вторжения. Положите спальник рядом с вашей кроватью и предупреди те ребенка, чтобы он вел себя тихо, как мышка. Покажите ему, как забираться в спальник.

Рассмотренные приемы, помогающие ребенку научиться спать, - это временные меры. Рано или поздно он будет засыпать самостоятельно, покинет вашу постель, у него выработается режим. Как и другие составляющие стили сближения, необходимость заботиться о ребенке по ночам понадобится на очень короткий промежуток времени, а вот ощущение любви и доверия, заложенное таким воспитанием, останется на всю жизнь.

16

УХОД ЗА БЕСПОКОЙНЫМ РЕБЕНКОМ ИЛИ РЕБЕНКОМ, СТРАДАЮЩИМ КОЛИКАМИ

Есть дети, которые уже вступают в этот мир с особыми запросами, чем сразу же зарабатывают ярлык «беспокойных» или «шумных». Они способны исчерпать всякое терпение своих воспитателей, но легко ладят с теми, кто относится к ним чуточку мудрее и внимательнее. Давайте познакомимся с этими особенными маленькими созданиями.

БЕСПОКОЙНЫЕ ДЕТИ

Трое наших первых детей были настолько спокойны, что мы только удивлялись, откуда столько шума вокруг трудных детей.

Но вот появилась Хэйден, которая перевернула наш относительно мирный дом вверх ногами. Она и знать не хотела то, что годилось для других детей. В ее словаре не было слова «правило», если дело касалось сна и пи щи. Она все время должна была находиться на руках и у груди, буйствовала, оставаясь одна, и успокаивалась, как только ее брали на руки. Игра в «передай

ребенка» стала любимой в нашем доме: Хэйден могла часами спать, если ее, как эстафетную палочку, передавали из рук в руки. Уставала Мар та - дочь брал я. Пользовались мы и лоскутным держателем, но не всегда.

Когда мы пытались сделать столь необходимый для нас перерыв, Хэйден кричала без умолку. Девизом семьи стало: «Куда бы ни шли Марта и Билл, Хэйден идет с ними». Дочь не отставала от нас ни днем, ни ночью, и дневные баталии ночью отнюдь не сменялись перемирием. Она категорически не признавала детскую кроватку и засыпала, да и то не всегда, только в постели родителей, ощущая тепло нашего тела. Кроватка, в которой до этого выросли трое наших детей, вскоре оказалась в гараже. Единственной закономерностью поведения Хэйден было отсутствие всяких закономерностей. То, что помогало в один день, не годилось на следующий. Мы постоянно искали новые способы, как ублажить ее, а она предъявляла все новые требования.

Наши чувства к Хэйден были так же беспорядочны, как и ее поведение. Иногда мы симпатизировали друг другу, а чаще, будучи утомлены, сердились и досадовали.

Если бы это был наш первый ребенок, мы могли бы считать виноватыми себя и ломать голову над тем, что мы делаем не так. Но к тому времени мы были уже опытными родителями и знали, что дело не в нас. Вскоре нас ста ли одолевать разными советами: «Вы носите ее слишком много», «Вы ее портите - дайте ей накричаться», «Она из вас веревки вьет». Но мы отстаивали свой стиль воспитания, продолжая придерживаться того, что работало и казалось нам правильным. Урок № 1 для тех, кому приходится воспитывать ребенка такого типа: «Ребенок кричит из-за своего темперамента, а не по тому, что вы плохие родители».

Уже через несколько недель после рождения Хэйден мы осознали, что нам достался необычный ребенок, с особенными запросами, и отношение к нему должно быть особым; такую заботу мы твердо решили обеспечить. Но как? Мы сочли, что Хэйден будет лучше, если мы отнесемся к ней с наибольшей чуткостью и творчески. Но для этого требовалось терпение.

Ребенок с большими запросами

Наша первая проблема состояла в том, что мы не знали, как назвать по ведение Хэйден. Нам не нравились обычные термины «трудный» и «шумный» ребенок. В них было что-то враждебное и унизительное. Кроме того, они подразумевают, что с одним, а то и с двумя партнерами в дуэте ребенок родитель что-то не в порядке: что-то не так с ребенком или родитель плохой. Нам это не подходило. В оценке поведения Хэйден мы придерживались нашего стиля заботливого отношения к детям и просто говорили: «У нее высокий уровень потребностей». Мы слышали, что многие родители именно так расценивали притязания подобных детей. Но однажды блеснул свет: «Давай назовем ее ребенком с

повышенными запросами». Некоторое время мы пользовались этим термином, потом стали применять его и по отношению к другим подобным детям, он прижился, и мы на нем остановились. В этом термине заключался ключ к нашему пониманию Хэйден.

«Ребенок с повышенными запросами» - и этим все сказано. Это понятие точно раскрывает, и почему эти дети так много требуют, и как надо к ним относиться. Оно точное, необидное и звучит обнадеживающе, снимает вину с родителей и дает признание таким детям. Родители шумных детей, вам уже не стало чуточку легче?

«Она перерастет это», - уверяли друзья. И да, и нет. С тех пор, как мы определили поведение Хэйден и соответственно построили свои отношения с ней, нам стало легче. Но ее потребности с возрастом не уменьшались они просто изменялись. Хэйден из грудничка с повышенными запросами превратилась в девочку с большими запросами, потом - в подростка с неменьшими притязаниями. Она медленно отвыкала от мест, где чувствовала себя уютно, - от кровати, груди, рук. Но все же отвыкла. Как мы этого добились? Чуткостью.

Сейчас, четырнадцать лет спустя, Хэйден стала глубоко чувствующей, творческой личностью, у которой, как говорят, «жизнь бьет ключом». Она добра и внимательна к другим, включая нас. Вот чему нас научила Хэйден:

Дети бывают шумными прежде всего из-за своего темперамента (в смысле их общей тенденции вести себя именно так), а не по вине родителей.

- У каждого ребенка есть определенные потребности, которые необходимо удовлетворять. Забота о ребенке позволяет обеим заинтересованным сторонам (родителям и детям) в своих отношениях раскрыть все лучшее, что у них есть. - Нужно принять как должное, что у детей с повышенными запросами необычный темперамент и они требуют особой заботы. Дочь научила нас быть более чуткими, что помогло нам и в работе, и в отношениях с людьми и в семье.

Чему мы научили Хэйден:

- Те, кто о ней заботятся, внимательны к ее потребностям.

- Она сама представляет собой ценность (это нормально - иметь запросы).

- Она окружена теплом и доверием.

Мы изучили разные мнения по поводу того, почему ребенок шумит и что с этим делать; это примеры и из нашей практики, и взгляды многих сотен родителей. Вот средства, которые в большинстве случаев помогают.

Особенности ребенка с повышенными запросами

Чтобы удостовериться, наградил ли вас Господь именно этим типом ребенка, познакомьтесь с тем, какие черты, по мнению родителей, отличают детей с высокими запросами.

«Сверхчувствительность». Такие дети придают большое значение обстановке. Их сразу начинают беспокоить изменения в привычной и уютной среде, и они не приемлют их. Они легко пугаются днем и плохо спят по ночам. Эта чувствительность помогает им глубоко привязываться к внимательным и заботливым родителям, но они с неохотой принимают чужаков и нянек. У них разборчивый вкус и ясное сознание. Эта чувствительность, которая вначале причиняет много неудобств, впоследствии может сослужить хорошую службу. Такие дети способны на глубокую привязанность.

«Я просто не могу уложить его». Таким детям не свойственно мирно лежать в кровати и ждать (как большинству других), что на руки их возьмут, только чтобы покормить и поменять пеленки. Движение, а не покой - вот их стиль жизни. Эти дети вечно на руках или на груди, они редко соглашаются подолгу находиться в кроватке.

«Не может сам успокоиться». Способности к самоуспокоению за такими детьми не водится. Родители сообщают: «Он сам не может расслабиться». Колени матери - его стул, грудь отца - его ложе, грудь матери - средство для успокоения. Эти дети очень разборчивы по отношению к успокаивающим игрушкам, заменяющим мать, и часто отвергают их. Это требование высокого качества к «утешителю» впоследствии заставляет личность тяготеть не к вещам, а к людям, и стремиться установить с ними близость и взаимопонимание.

«Напряженность». «Он все время находится на взводе», - заметил уставший отец. Дети с высокими запросами вкладывают массу энергии во все, что бы они ни делали. Они громко кричат, смеются до упаду и тут же начинают протестовать, если их вовремя не покормили. В силу того что они все глубже чувствуют и сильнее на все реагируют, они способны крепко привязываться и очень переживают, если отношения разрушаются. Такие дети по том, похоже, становятся энтузиастами. Но какие бы ярлыки им ни приклеивали, скучными их никто не назовет.

Ребенок с высокими запросами - божий дар или божье наказание?

Однажды мы сравнили темпераменты наших малышей и поняли, что у детей с повышенными запросами есть многое, что работает на них. Посмотрите, какой ребенок получает больше внимания и вообще больше берет от жизни? С детьми с высокими

запросами нянчатся больше, потому что они требуют это го.

Они занимают больше места в жизни родителей и больше их времени, так как таких детей ни с кем не оставишь. А кто получает больше ласки, больше времени проводит в комфорте - на груди или в теплой постели родителей? Эти дети путешествуют по жизни первым классом. Каких малышей луч ше знают родители, к каким они вынуждены подходить наиболее творчески? Ответы вы знаете сами. И усилия родителей таких детей вознаграждаются.

«Хочет, чтобы с ним нянчились все время». Чаще всего расписание кормления чуждо сознанию такого ребенка. Он требует, чтобы его кормили каждые 2-3 часа, и может подолгу блаженно посасывать грудь. Они не только чаще питаются, но и сосут дольше. Эти дети медленно отвыкают от груди, и иногда их приходится кормить грудью до второго, а то и третьего года жизни.

«Часто просыпается». «И почему таким детям всего нужно побольше, только не сна?» - вздыхала одна мама. Они действительно часто просыпают ся ночью и редко балуют родителей, засыпая днем, хотя дневной сон им, как и другим малышам, необходим. Вам может показаться, что над этим ребенком непрерывно горит лампочка, которую очень сложно потушить. Может быть, поэтому, когда они подрастают, их называют «яркими», «блестящими» детьми.

«Неудовлетворен и непредсказуем».

Настал момент, и вы поняли, чего ребенок от вас хочет, но готовьтесь к тому, что завтра придется начать поиски сначала. Одна мама говорила:

«Именно тогда, когда я считаю, что переиграла его, он снова берет верх». Какой-то комплекс успокаивающих мер может помочь один раз, но на следующий день он уже не годится.

«Слишком активны». Эти дети, когда их держат на руках, много вертятся, пытаясь найти наиболее удобное положение. Кормление осложняется тем, что они все время норовят изогнуться назад и выскользнуть из ваших рук. «Для него вообще не существует неподвижного положения», - сказал один папа. Когда вы держите такого ребенка, то чувствуете, как напряжены его мускулы.

«Истощает все силы». Кроме своей энергии, которую ребенок вкладывает во все, что ни делает, он использует и энергию родителей. «Он меня просто изматывает», - постоянная жалоба родителей.

«Невозможно удержать». Это относится к наиболее трудным детям с повышенными запросами, которые не приемлют такого

испытанного средства, как пребывание на руках. В то время как большинство детей на руках млеют и устраиваются поудобнее, эти норовят изогнуться, брыкаются, вырываются. Обычно малыши успокаиваются, когда их берут на руки, а эти очень долго не могут найти удобную позу, но рано или поздно находят ее, если мама старается помочь и предлагает уютное безопасное гнездышко из своих рук.

«Требовательность». Дети с высокими запросами требуют много и имеют достаточно воли, чтобы получить свое. Посмотрите, как по-разному два ребенка, протягивая к вам руки, просят, чтобы вы взяли их. Обычно ребенок, если его просьбу проигнорируют, опускает руки и занимает сам себя игрой. Но не таков малыш с повышенными запросами. Он не смирится с тем, что его не услышали, будет кричать и требовать до тех пор, пока не добьется своего.

Будьте готовы к такой особенности и не слушайте вредных советов типа «Он вас подминает под себя». Представьте себе на минуту, что произойдет, если ребенок с повышенными запросами не будет требователен. Если у него есть острая потребность в чем-либо, но недостает силы характера, чтобы заявлять о ней до тех пор, пока ему не пойдут навстречу, это может даже помешать ему нормально развиваться. Требовательность у детей с повышенными запросами - предвестник сильной воли в будущем.

Утомившиеся родители часто спрашивают: «Сколько же будут продолжаться эти выходки и что из него вырастет?» Не спешите загадывать, каким чело веком вырастет ваш ребенок. Некоторые трудные дети со временем меняются на 180° как личности. Но в основном потребности малыша не уменьшаются, а только видоизменяются. И все же хотя вначале ранние проявления их личности удручают родителей, по мере развития ребенка многие, если пользуются нашим методом, меняют свою оценку поведения ребенка, в ней начинают преобладать такие слова, как «смелый», «заинтересованный», «яркий». Те же самые качества, которые вначале доставляли родителям столько хлопот, теперь приобретают положительное значение и для детей, и для родителей, но только в том случае, если высокие запросы в свое время были распознаны и не остались без ответа. Энергичный младенец может стать творческим ребенком, чувствительный малыш превратится в способную сострадать личность, т.е. сможет отдать гораздо больше, чем требовал.

ПОЧЕМУ ДЕТИ БЕСПОКОЯТСЯ

Теперь, когда вы уже познакомились с этим особым типом поведения, необходимо ответить на вопрос, как же с таким малышом обходиться. Для этого прежде всего необходимо понять,

почему ребенок беспокоится. Говоря просто, дети беспокоятся по тем же причинам, что и взрослые: или им причинен вред, физический или моральный, или им что-то нужно. Спектр причин, по которым дети кричат, весьма широк. Одно дело, если малыш хочет, чтобы его взяли на руки, тогда его легко успокоить, другое - если ребенок безутешно плачет от какого-то недомогания, например, если он страдает от колик.

Младенцы плачут, пытаясь приспособиться к новым условиям жизни.

Пока ребенок находился в утробе, он был прекрасно приспособлен к окружающей среде. Возможно, такого уютного дома, где все время одинаковая температура и потребности в питании удовлетворяются автоматически и постоянно, у него уже не будет. В сущности, материнское чрево неплохо обустроено. Рождение неожиданно разрушает эту организацию. В первый месяц после рождения ребенок старается вернуть ощущение обустроенности и приспособиться к жизни вне чрева. Рождение и адаптация к существованию в большом мире помогают и формированию характера ребенка, такому поведению, при котором его просьбы не остаются без ответа. Он вынужден как-то действовать, проявлять себя. Когда он голоден, замерз или напуган, он начинает плакать. Это нужно, чтобы привлечь внимание тех, кто о нем заботится. Если у ребенка простые запросы, которые несложно удовлетворить, его называют «легким». Если же малыш не может сразу приспособиться и постоянно дает знать об этом, его называют «трудным». Беспокойные дети не удовлетворены уровнем оказываемого им внимания, им нужно больше.

Утрата материнского чрева

Другая причина, по которой дети беспокоятся, - это то, что они утратили мир материнского чрева, в котором до сих пор пребывали. Ребенок ожидал, что жизнь и дальше будет течь, как прежде, но вот все изменилось и он не уверен, что все в порядке. Он хочет приспособиться к новой среде и получить прежние удобства. Несовпадение этого желания с реальной возможностью порождает внутренний стресс и внешний тип поведения, именуемый «беспокойством». Именно беспокойство помогает родителям понять, когда ребенку хорошо, а когда - нет, ведь его крик означает: «Отдай мне утробу назад». И так продолжается, пока он достаточно не повзрослеет, чтобы самому себя успокаивать.

Предположим, что ребенок не лишился условий чрева, что для него они как бы по-прежнему существуют: сразу после рождения его поместили на теплый материнский живот,

материнская грудь поддерживает его и физически, и эмоционально, днем его носят в уютном лоскутном держателе, а ночью он спит рядом с родителями. Ему не надо волноваться. Все прежние удобства остались при нем, только форма их выражения немного изменилась.

А что же с ребенком, который попадает в этом мире в иные условия? Вместо теплого знакомого тела он получает непривычную колыбель в детской комнате. Вместо теплой груди - бутылочку с соской. Вместо того, чтобы его постоянно держать на руках и часто кормить, его берут на руки и кормят строго по расписанию. Даже сон его нарушен: вместо теплого тела, к которому он привык за 9 месяцев, он - в своей отдельной кроватке. И у него есть выбор: или удовлетвориться этой низкосортной «утробой» и заслужить ярлык «хорошего» малыша, или протестовать, показывая, что новый дом ему не по вкусу. Чем больше он шумит, тем чаще его берут на руки и укачивают; чем больше он кричит, тем больше его кормят. Он учится плакать, добиваясь, чтобы его кормили по «требованию». И в первые же 12 дня зарабатывает имя «крикуна». По ночам он вне себя от отчаяния и кричит, пока его не положат с родителями. Наконец, по прошествии нескольких недель этого периода приспособления, ребенок понимает, что крик - это стиль его жизни, путь, чтобы чего-то добиться. Это единственный язык, который позволяет ему получить все то, что раньше он получал автоматически. Этот ребенок, которого мы считаем жертвой так называемого «синдрома плохого начала», научился кричать.

Понятие уровня потребностей

Каждому ребенку нужно, чтобы его кормили, держали на руках, ласкали и оказывали другие знаки родительского внимания, но некоторым детям всего этого нужно больше и они больше считаются со своими потребностями. Мы это поняли, когда пытались выяснить, почему наши дети, о которых мы заботились одинаково, ведут себя по-разному, и вывели понятие «уровень потребностей». Мы считаем, что у каждого ребенка есть свой уровень потребностей. Будучи удовлетворены, они позволяют ему раскрыться в полной мере и эмоционально, и физически, в плане развития. В этом же и причина разных характеров у детей - характер соответствует уровню потребностей и служит для их удовлетворения.

Предположим, у ребенка средний уровень потребностей. Чтобы он чувствовал себя уютно, их нужно удовлетворить. Он немного беспокоится, и его укачивают и успокаивают - ровно столько, чтобы его волнение улеглось. Такого ребенка можно назвать «легким». А вот другой малыш, которому нужно, чтобы

его больше держали на руках (как только его опускают, он начинает кричать). Такой ребенок требует особого внимания и его называют «крикливым». Но со временем, путешествуя по жизни в вагоне первого класса (часто кормят, много держат на руках, уделяют внимание и днем и ночью), он начинает беспокоиться все меньше и меньше. Раз он приспособился, ему незачем шуметь. Оба ребенка нормальны, оба умиротворены, ни один из них не хуже другого. Просто у них различные уровни запросов и характеры - под стать им.

Чувство единения с матерью

Ребенок, который «кричит, как только его кладут», хочет, чтобы не исчезло чувство единения с матерью, которое было до рождения. После рождения мама знает, что теперь ее ребенок - отдельная личность, но сам он этого не чувствует. Ему по-прежнему надо ощущать себя связанным с матерью. И если эта близость разрушается, он беспокоится и протестует. Для него эта связь по-прежнему необходима и с рождением меняется только ее форма. К счастью, у него есть способ выразить свою потребность. Если ребенка услышали и поняли, он чувствует себя хорошо, он умиротворен, находясь в гармонии с окружающей средой. Характер у такого малыша становится более спокойным, а сам он попадает в разряд «хороших» детей.

«Приклеенный» и «отклеенный»

Матери часто так выражают смысл этого единения: «Кажется, что он приклеен ко мне». Они также описывают, как ребенок «отклеивается» и разрывается, теряя это чувство единения. Нэнси, мама, которая много поработала, чтобы наладить прочную связь со своим ребенком с повышенными запросами, рассказывала: «Теперь, когда мой ребенок «отклеивается» и наша связь начинает распадаться на части, я знаю, что могу собрать кусочки и снова склеить их. Это был долгий и трудный путь, но теперь я начинаю пожинать плоды своих усилий».

СОСТЯЗАНИЕ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Хотя причиной крика детей прежде всего бывает их темперамент, а не неумение родителей, это не снимает с последних ответственности. От того, насколько быстро они будут брать его на руки и идти навстречу пожеланиям ребенка с высоким уровнем потребностей, зависит, насколько он будет крикливым и в какие черты характера впоследствии это выльется - приятные или нежелательные. Для упорядочения поведения ребенка нужна центральная, близкая ему фигура. Обычно это мать. Без этого ребенок остается неорганизованным и в результате появляется беспокойное поведение. Это означает, что нам надо изменить свои представления и рассматривать

новорожденного не как нечто отдельное, а как единое целое с матерью. Всплески шумного поведения у некоторых детей с повышенными запросами обусловлены потерей влияния матери как организующего фактора.

Дайте ребенку лучшее, что у вас есть

Специалисты в области воспитания детей долго спорили, что предопределяет поведение ребенка: природные факторы или воспитание. На самом деле и то, и другое. Темперамент ребенка - это чистый лист бумаги и воспитатели могут написать на нем правила, которыми малыш будет руководствоваться. Но и темперамент ребенка не есть что-то неизменное. Дети приходят в этот мир, наделенные определенным темпераментом, а обстановка влияет на дальнейшее развитие характера (как ребенок себя чувствует и ведет в той или иной ситуации).

Один из наиболее интересных для изучения вопросов: как количество и качество материнской и отцовской заботы влияют на становление личности ребенка. Но еще интереснее проследить, как темперамент ребенка отражает ся на родителях. Одна мама ребенка с высокими запросами сообщила нам: «Мой крикун будит во мне абсолютно все - и лучшее, и худшее». Это чистая правда. Так же, как ребенку от рождения дается определенный темперамент, в его родителях изначально заложен определенный уровень способности к заботе (он зависит от того, как их самих воспитывали). Для одних мам за бота - это нечто само собой разумеющееся, и они автоматически отвечают на запросы ребенка. Другим мамам сложнее приспособиться к высокому уровню запросов ребенка, им нужен стимул. И ребенок его обеспечивает. И мать, и ребенок влияют на темперамент друг друга, и если они с самого начала действовали правильно, то влияние это положительно.

Критически смотрите на советы

В начале своей карьеры родителя подготовьтесь к тому, что вам придется получать много советов от доброжелателей, намекающих или прямо говорящих, что их способ лучше вашего. Это будет особенно часто, если вам достался ребенок с повышенными запросами. Возможно, при критике вашего родительского подхода атаке подвергаетесь и вы сами как личность. Как безболезненнее перенести такие нападки? Уменьшите вашу уязвимость. Ничто так не разобщает друзей, как расхождение во взглядах на заботу о ребенке

Окружайте себя теми, чьи мысли в этом вопросе сходны с вашими

Будьте уверены в себе. Уверенность заразительна Если возможный совет чик собирается усомниться в вашей правоте,

скажите твердо «Нам это помогает»

Смотрите на источник. Стиль сближения в родительской заботе таит угрозу для тех, кто его не разделяет Вы можете вызвать в таком человеке чувство вины и зависти из-за того, что у него не хватает мужества последовать своему внутреннему зову, как это делаете вы.

Уважайте своих родителей. Чаще всего критика исходит от родителей

Помните, что сами они выросли в «испорченное» время, когда многие родители больше доверяли знатокам, нежели самим себе. Но времена и мнения меняются. Допустите, что вы и сами в другое время и в другом месте могли бы использовать иной подход. Скажите им, что ваши «новые и радикальные» способы - на самом деле старые и испытанные веками. Ими пользовалась еще ваша бабушка, теперь - ваша очередь. Постарайтесь, посмотрев, много ли общего в ваших подходах, привлечь на свою сторону бабушку и дедушку. По пытайтесь понять чувства ваших родителей. Вы все время делаете с ребенком что-то такое, чего они никогда не делали с вами. Это может показаться им вызовом, подразумевающим, что вы лучше знаете, как заботиться о ребенке.

Защищайте своего ребенка. Большинство людей не понимает ребенка с высокими запросами. Для них малыш, требующий повышенного внимания, просто испорченный. Вы можете попытаться немного просветить их. Но не стоит давать понять, что свой подход вы считаете единственно правильным, а их ошибочным. Убедите вашего оппонента, что вы уважаете его стиль, раз он подходит для него, но просите уважать и ваш, поскольку он действует в вашей семье.

Не заводитесь. Дискуссия о большой тройке (дисциплина, усиленное кормление грудью и общий сон) подобна вывешиванию красного флага перед людьми с разными политическими убеждениями. Настаивайте на том, что стиль родительской заботы - дело выбора каждого, и не заявляйте, что один метод может быть наилучшим в любой ситуации. Если вы достигли гармонии в стиле сближения, это, как и самочувствие вашего ребенка, будет лучшим свидетельством правильности вашего пути.

Ссылайтесь на доктора. Иногда разумно остыть и сказать, что ваш стиль основывается на новейших научных разработках Можете добавить: «Мой док тор сказал мне, что для нашей семьи и при темпераменте нашего ребенка этот подход наиболее приемлем». В некоторых случаях вы можете считать эту книгу вашим «доктором» Но не засыпайте людей цитатами из книг,

иначе вас упрекнут в том, что вы слишком доверяете пособиям.

Темперамент ребенка - ответственность родителей

Как мы уже говорили, в каждом малыше от рождения заложен определенный уровень потребностей. Он располагает разными средствами поведения, заставляющими родителей откликнуться: улыбка, воркование, взгляд, желание прижаться к взрослому. Самое сильное из этих средств - крик.

Родители, особенно мать, изначально обладают определенными способностями заботиться о малыше. Для воспитания ребенка с высокими потребностями нужно, чтобы родительская забота соответствовала уровню этих запросов. Ребенок активно влияет на поведение родителей, что помогает им выбрать оптимальный стиль родительской заботы. Вот как происходит приведение запросов и ответов в соответствие.

Данные: «Легкий» ребенок и отзывчивая мать

Результат: Эта комбинация обычно дает хороший эффект. Мама в восторге от хорошего поведения ребенка, так как в этом видит результат своих материнских способностей, что не всегда верно. Просто «легкие» дети не так много требуют, чтобы использовать крайние средства для привлечения внимания родителей. Так, их меньше держат на руках, но они из-за этого не кричат. Чуткая и отзывчивая мать понимает, что ребенку, может быть, нужно больше, чем он просит, и обращается к нему по собственному почину. Она берет инициативу и таким образом помогает ребенку развить более понятную систему сигналов, что переводит их общение на качественно иной уровень.

Данные: «Легкий» ребенок и сдержанная мать

Обстоятельства: Это может оказаться не лучшим вариантом, и сильная связь может не возникнуть. Так как умеренный в запросах ребенок не очень требователен, мать может понять его поведение таким образом, что ему много не нужно. Поэтому она будет больше заниматься посторонними делами, а на развитие навыков общения с ребенком у нее останется сравнительно немного энергии. В этой паре не только мать не пробуждает в ребенке все го лучшего, но и он в ней. Иногда такой малыш оказывается крикуном за медленного действия - сначала ведет себя тихо, а потом, с 4-6 месяцев, когда видит, что мамина энергия разбазаривается, полностью меняется. Он становится шумным ребенком и использует полный набор средств для привлечения внимания взрослых. Чуткие родители воспримут такое резкое изменение поведения ребенка как сигнал к смене способа ухода за ним.

Данные: Ребенок с высоким уровнем запросов и набором средств для привлечения родителей и отзывчивая мать

Обстоятельства: Обычно это лучший вариант, при котором развивается сильная связь: ребенок подает сигнал, а мать в силу своей чуткости реагирует на него. Ребенку это нравится, и у него появляется стимул чаще пользоваться средствами общения, так как его просьбы не остаются без ответа. В результате ребенок и мать больше приобщаются друг к другу. Даже если ей сразу не удается понять, что именно нужно ребенку, она экспериментирует, пока не находит то, о чем он просил. Ребенок постигает науку общения, а мать учится лучше заботиться о нем. Их отношения переходят на более высокий уровень, так как мать с ребенком обладают обоюдной чувствительностью. Поскольку мать начинает лучше понимать малыша, ребе нок меньше кричит и находит иные способы для выражения своих желаний.

Данные: Ребенок с высокими потребностями, но скудными средствами для их выражения и отзывчивая мать

Обстоятельства: В этой ситуации тоже можно получить хороший результат, но достичь его сложнее, чем в предыдущем случае. Таких детей называют «недотрогами», считают, что их трудно развеселить. Они кажутся порой «легкими» детьми, но на самом деле они с большими запросами, только это не всегда видно. Вместо того чтобы требовать близкого контакта с вами, добиваться, чтобы их взяли на руки и с благодарностью приникнуть к вам, они чураются ваших объятий. Им тоже нужна и забота, и ласка, но они не могут этого выразить. Поскольку ребенок ничем не проявляет своих желаний, мать, не зная, что еще сделать для него, занимается чем-нибудь посторонним. Так связь распадается. Но возможен и иной под ход. Будь мать более проницательной, она могла бы читать скрытые просьбы ребенка. Она может попробовать различные способы ублажить младенца, пока не найдет то, что ему больше по душе. Начиная общение, она достигает нужного равновесия, зная где продолжать, а когда остановиться. Мама добивается, чтобы ребенку было удобно у нее на руках. В конце концов и ему, и родителям это начинает нравиться. Соответственно малыш лучше учится выражать свои запросы, а родители - понимать их. Отношения наладились.

Данные: Ребенок с повышенными запросами и сдержанная мать

Обстоятельства: Эта пара рискует оказаться не самой благополучной. Ситуация проигрышная. И матери, и ребенку сложно пробудить лучшее друг в друге. Этот ребенок обладает хорошими средствами влияния на родителей и начинает жизнь с требования о соответствующем уровне заботы. Мать же вместо того, чтобы слушать ребенка и опираться на свою интуицию (ведь даже слабая интуиция со временем, при практике развивается),

действует все более сдержанно. Она делает из родительской заботы научную дисциплину и слушает сторонников отдаленного воспитания, которые говорят: «Он подминает тебя под себя», «Дай ему накричаться, а то сделаешь его слишком зависимым», «Ты его испортишь».

Мамы детей с высокими запросами! Остерегайтесь советов, призывающих вас отдалиться от ребенка. Если вы получаете много таких советов, значит, вы попали в скверную компанию. Такие советы могут вообще порвать отношения матери и ребенка и особенно опасны для молодых матерей, уязвимых для любой идеи, позволяющей творчески подходить к воспитанию. Иная мать столько сил тратит на проведение в жизнь чужого метода, что их сов сем немного остается на развитие собственных навыков успокоения малыша.

А что случается с ребенком? Ребенок с высокими потребностями, чьи крики не достигают чутких ушей родителей, может вести себя двояко. Он может плакать все громче и настойчивее, пока наконец кто-нибудь не возьмет его. В конце концов ребенок пробивает барьер сдержанности и убеждает родителей подходить к нему с большим вниманием, но какой ценой ему это дается! Он может потратить столько энергии, что ее не хватит на развитие, темпы его замедлятся (малыш хуже набирает вес). В другом случае ребенок может смириться и бросить подавать знаки («Посмотрите, это сработало, наконец-то он угомонился»), уйти в себя, пытаясь сам себя ус покоить.

КАК УСПОКОИТЬ ШУМНОГО РЕБЕНКА

«Я старалась умерить крики малышки, - делится своим опытом одна мама. Наконец, я отыскала уловку, которая помогла. Я устраивала ее на сиденье в автомобиле, направляла на нее свой фен и включала его. Через не которое время она переставала кричать и засыпала». Хотя такое решение проблемы может показаться слишком крутым, измученные родители готовы перепробовать все. В этом и разгадка - надо попробовать все средства. Среди большинства успокаивающих факторов можно выделить три категории:

- ритмичные движения,
- тесный и частый контакт,
- успокаивающие звуки.

Где можно предоставить ребенку все это одновременно? Вы догадались - в чреве матери. Поэтому наиболее успокаивающие методы сводятся к тому, чтобы воссоздать привычную для ребенка среду. Как сказала одна мама, буквально приклеенная к своему малышу: «Мне кажется, что я до сих пор беременна, хотя ему уже 3 месяца».

При этом родители успокаивают ребенка не только ради его блага, это и им кое-что дает. Все методы успокоения, которые мы обсуждаем, служат трем целям:

- умерить темперамент ребенка,
- устранить дискомфорт для него,
- усилить чуткость родителей.

Стиль сближения успокаивает ребенка

Этот проникновенный стиль, заключающийся в умении распознать и удовлетворить запросы ребенка, уменьшает его потребность плакать. Стиль сближения, основанный на интуиции родителей, развивает их чуткость, помогает им лучше общаться с беспокойным ребенком, правильно находить при чину беспокойства и способы ее устранения. Старайтесь применять как можно больше средств этого стиля. Особое значение для успокоения ребенка имеют три аспекта: частое кормление, быстрый отклик на крики малыша, ношение его на себе.

Частое кормление. Исследования показали, что дети, которых часто кормят, меньше кричат. У некоторых народов, имеющих самых спокойных детей, матери кормят младенцев каждые 15 минут. Для наших западных мам с их правилом кормить малыша через 34 ч это может показаться диким, однако результат налицо.

Быстрый отклик на крик ребенка.

Исследования также показывают, что ребенок, на крик которого тут же реагируют, тоже меньше плачет.

Ношение ребенка. Стэйси, опытный «усмиритель» детей, рассказывает о своем успехе: «Я надеваю лоскут с ним с самого утра, а снимаю только ночью. Пока я ношу его в лоскуте, он спокоен». Ношение в лоскутном держателе из всех средств успокоения наиболее полно воссоздает обстановку утробы, хотя немногие родители могут носить ребенка постоянно. (См. главу 14, где рассказывается, как этот древний способ предотвращает появление беспокойства у ребенка или, если это все же случилось, успокаивает его.)

Итак, мать, которая часто кормит ребенка, быстро откликается на его зов и носит его, может рассчитывать, что ее малыш будет спокойным.

Благой крик

Случалось ли так, что ваш ребенок кричит и ничем нельзя его унять? Будьте терпеливы! Не ваша вина, что он плачет, а вам не удается его ус покоить. Исследования показали, что крик - нормальное явление для обретения душевного равновесия. Он помогает ребенку снять напряжение. В этом случае слезы, текущие из глаз, имеют не такой химический состав, как слезы

горя. Слезы, возникающие при волнении, содержат в себе вещества, которых нет в слезах, вымывающих раздражители - так называемые стрессовые гормоны, которые в избытке возникают во время переживаний. Эти новые исследования позволяют предположить, что крик малыша может быть полезным, «благим» криком. Грусть и боль уходят со слезами. Зачем же торопиться прекращать плач ребенка? Окрики или назидания типа «перестань реветь» или «большие мальчики не плачут» заставляют ребенка подавлять эмоции, держать их в себе, в то время как от них можно было бы избавиться с помощью «благого» крика и потока слез. Счастлив ребенок, который может плакать без одергивания. И мудры родители, которые только поддерживают его своим присутствием. Есть большая разница между тем, чтобы позволить малышу поплакать, находясь рядом, но не паникуя по этому поводу, и оставлять его, плачущего, в одиночестве. Дайте ребенку понять, что все хорошо, и вы рядом с ним.

Ношение детей способствует их успокоению

Танцы и прочее

Танцуя в обнимку с ребенком, вы находитесь с ним в тесном контакте и производите именно те ритмичные движения, которые ему нравятся. Большинство родителей вскоре придумывают свой собственный танец, позволяющий им совладать с беспокойным малышом. (Некоторые проведенные идеи и методы см. в разделах «Колики исцеляются танцем» и «Ношение при коликах»). А теперь о других способах, позволяющих успокоить ребенка.

Покачивание. Вернувшись с работы, вы хотели бы, как всегда, отдохнуть часок за столом, пообщаться. Тихий ужин на двоих напоминает вам о той поре, когда у вас еще не было детей. Но теперь, когда вы стали родителя ми, появилась одна «мелочь», о которой вас забыли предупредить: дети наиболее беспокойны именно в это время - около 7 часов вечера. Опытные родители в шутку называют это «счастливым» часом. Хорошо, если удастся сохранить покой. Можно использовать автоматическую качалку. Ребенок ка чается, родители кушают. Успокоиться ему помогает, вдобавок к ритмичному покачиванию, монотонный скрип качалки, а некоторые из них оборудованы еще и устройством, воспроизводящим убаюкивающую мелодию. Но возможно, что все приспособления на свете не заставят малыша замолчать нигде, кроме как у вас на руках. Тогда ужин на двоих превращается в ужин на троих. Мать держит на коленях ребенка и кормит его, а отец помогает маме утолить голод и, чтобы ей было удобнее кушать, даже нарезает мясо кусочками в ее тарелке. Иногда же вопли малыша нарушают все ваши планы. Тогда, хотя это и не так романтично, приходится кушать посменно. Мама ест, пока папа

шагает с ребенком по комнате, и наоборот.

Играть в маятник. Дан, отец беспокойного ребенка, ввел следующую практику. Он брал его за бедра и раскачивал, как маятник старинных часов, с частотой 60 колебательных движений в минуту. Раскачивание вниз головой может действовать на малыша успокаивающе. Но не держите ребенка до 6 месяцев за ступни и голени - это может привести к смещению суставов. Безопаснее держать его за бедра. Возможно, такой способ помогает, в частности, потому, что ребенок находился в перевернутом положении целых 9 месяцев (еще одно воспоминание об утробе).

Волшебное зеркало. Для ребенка старше 2 месяцев годится следующий способ - он несколько раз помогал нам, когда ничто другое не действовало. Дайте плачущему малышу посмотреть на двойника: подержите его перед зеркалом, чтобы он мог созерцать в нем собственное отражение. Наш крикун замолкал в считанные секунды: его настолько захватывало то, что он ви дел, что он забывал о плаче.

Движущиеся предметы. Ребенка может успокоить не только его собственное движение, но и наблюдение за движущимися предметами. Иногда, если крикун замечает нечто движущееся, у вас появляется возможность передохнуть. Посадите ребенка в детское кресло напротив булькающего аквариума или маятника часов или чего-нибудь другого в этом роде. А когда все средства в доме в качестве «успокоителей» устареют, можно предпринять прогулку на автомобиле.

Кормление на ходу. Некоторые дети легче успокаиваются и лучше питаются, если их кормить на ходу. Положите ребенка в лоскутный держатель и отправляйтесь на прогулку вокруг дома или по двору (технику кормления при ношении см на с. 303)

Успокаивающие звуки. См. на с. 330 список мелодий и бытовых звуков, благотворно действующих на ребенка.

Прикосновение к малышу

Непосредственный физический контакт с ребенком стоит среди успокаивающих средств на 2-м месте после движения. Вот несколько приемов прикосновения, которые особенно нравятся малышам

Детский массаж. В некоторых случаях массаж является истинным спасением. Если время беспокойства ребенка можно предугадать (обычно - во второй половине дня, в начале вечера), начинайте выполнять привычный массаж, не дожидаясь, когда малыш закапризничает. Если вы снимите напряжение перед «счастливым» часом, то он может забыть покричать. Массаж живо та особенно полезен детям, страдающим от колик. Используйте

технику «я люблю тебя» (см. с 393), чтобы предотвратить вечернюю вспышку.

Нянченье в гнездышке. Свернитесь вокруг ребенка, чтобы он оказался как бы в утробе, прижмитесь к нему и постарайтесь вместе уснуть

Теплая подстилка. Не только мама может воспроизвести привычные для младенца условия. Блестяще в этом могут проявить себя и папы. Лягте на пол или на кровать, на песок, на траву Положите распеленатого, но прикрытого сверху ребенка, распластав, на вашу обнаженную грудь. Приложите его ухо к вашему сердцу И вы почувствуете, как спадает напряжение малыша Ритм вашего сердца и равномерное вздымание вашей груди при дыхании заставят и самого несчастного ребенка забыть печаль Заметьте, эта техника лучше всего работает в первые 3 месяца жизни Дети постарше обычно слишком много возятся и не могут лежать спокойно на папиной груди.

Другая теплая подстилка. Когда ребенок достигает возраста, при котором начинает вертеться, или если вы хотите улизнуть от вашего спящего чада, попробуйте следующую разновидность телесного контакта. Устройтесь с ребенком бок о бок, чтобы его голова была у вас под мышкой, а ухо при никло к левой стороне груди (чтобы он мог слышать биение вашего сердца), обнимите его. Когда ребенок глубоко заснет, снимите руку и потихоньку встаньте.

Теплая ванна на двоих. Этот способ предназначается для матери. Разместитесь поудобнее в наполовину наполненной ванне и попросите папу или еще кого-нибудь передать вам ребенка. Устройте малыша на своей груди, можете и покормить (его голова как раз будет в нескольких дюймах над водой). Сочетание теплой воды, ощущение свободы на плаву и материнского тела снимут напряжение. Можно оставить кран горячей воды приоткрытым, чтобы текущая вода успокаивающе журчала, а температура поддерживалась на одном уровне.

РЕБЕНОК, СТРАДАЮЩИЙ ОТ КОЛИК

У вас счастливый и довольный ребенок, родившийся 2 недели назад, он отлично растет, ничего его не беспокоит. Но внезапно его конечности напрягаются, спина изгибается, кулачки сжимаются, он издает душераздирающие крики, поджимает ножки к животу, дергает ими (сучит) и не перестает кричать, словно от сильной боли. Его лицо искажено: рот совсем круглый, брови сведены над глазами, которые то широко распахиваются, то плотно закрываются, как будто он кричит: «Мне безумно больно». По мере того как нарастает напряжение ребенка, растет и ваша беспомощность: вы, как и он, не можете определить, отчего эта

ужасная боль. Он безутешен, вы оба в слезах, вместе страдаете.

Измучившись до предела, он перестает кричать и проваливается в сон, чем дает родителям шаткую надежду на то, что такое не повторится. Внезапно к вам заходит друг и говорит: «Что за прелесть этот ребенок. Какие вы счастливые!» А вы отвечаете: «Видели бы вы нас пару часов назад - мы чуть все с ума не сошли». Друг уходит, думая, что у вас больное воображение. Разумеется, с таким цветущим младенцем не может быть ничего плохого. И вдруг, словно кто-то повернул некий выключатель, начинается новая неистовая вспышка крика, которая продолжается больше часа. Ребенок вступает в схватку с самим собой. Вы стараетесь приласкать его, а он брыкается. Вы хотите его покормить, а он выгибает спину и отстраняется. Вы укачиваете его, поете, катаете на машине, но все успокаивающие приемы, которые так хорошо действовали еще вчера, сегодня не годятся. И снова перед вами встает знакомый вопрос: «Что не так с моим ребенком, что не так со мной?» И вы вычеркиваете себя из числа мам, у которых хорошие де ти.

Вы недоумеваете: «Что случилось с ребенком, который еще два часа назад был таким спокойным?» По жестокой иронии судьбы вашему ребенку хуже именно в конце дня, когда вы менее всего способны его успокоить.

И нескончаемым потоком идут советы от друзей-доброжелателей. Но ребенок продолжает кричать, и вам все больше начинает казаться, что это следствие вашего плохого ухода, хотя в глубине души вы чувствуете, что это не так. Он с ума сходит от страдания, а вы не знаете причины, да, наверное, ребенок и сам не знает ее.

И когда вы перепробовали уже все травяные чаи тетушки Энн, все новейшие средства, прописанные доктором, все возможные способы ухода, между 3-м и 4-м месяцами жизни ребенка, приступы сердитого плача прекращаются так же внезапно, как и начались, и жизнь идет своим чередом. Теперь ребенка можно спокойно носить, и вы с облегчением закрываете одну из самых сложных страничек в жизни вашего ребенка, название которой колики.

Как распознать, страдает ли ваш ребенок коликами?

Если у вас возникают сомнения, не мучается ли ваш ребенок от колик, значит, не мучается. Неистовые, близкие к агонии продолжительные всплески безутешного плача не оставляют никаких сомнений в их причине - это колики. Когда некоторым родителям кажется, что у их ребенка колики, мы советуем им поговорить с теми, кто обращался к нам и у кого дети действительно страдают от колик. Чаще всего они возвращаются,

с облегчением говоря: «Да, после того, что мы увидели, мы уверены, что у нашего малыша этого нет». Примерно у 20% детей в первые месяцы случаются ежедневные приступы сердитого крика, который не имеет ничего общего с коликами.

Что такое колики?

Хотя и нет единого взгляда на происхождение и определение колик у детей, врачи подозревают, что именно они служат причиной неожиданных и не объяснимых приступов безутешного плача малыша.

- колики длятся по крайней мере 3 часа в день, случаются 3 раза в неделю и продолжаются не меньше 3 недель
- начинаются в первые 3 недели жизни
- редко когда длятся больше 3 месяцев
- случаются у детей, которые во всем остальном здоровы и хорошо растут

Иногда мы называем это «правилом 3».

Почему колики?

Наиболее удручает и пугает в коликах то, что неизвестно, отчего кричит ребенок и почему то, что раньше его успокаивало, теперь не действует. Вы обычно терзаетесь вопросом: «Ну почему это именно у моего малыша, что я делаю не так?» Вы страдаете не меньше ребенка и очень уязвимы для доброжелателей, ставящих свой собственный диагноз: «Это, должно быть, молоко», «Он просто испорчен», «Вы слишком много держите его на руках». Надо относиться критически к наиболее популярным мифам о коликах.

Миф о нервном ребенке у нервной матери

Беспокойное поведение ребенка больше следствие его собственного темперамента, нежели неумения матери. Исследователи снимают вину с родите лей. Нет никаких доказательств того, что напряжение матери неминуемо передается ребенку. Правда, у матери, много нервничавшей во время беременности, больше шансов родить ребенка с коликами. Авторы отдельных разработок также предполагают, что появление колик у ребенка связано с самовнушением их матери. Некоторые настраиваются на то, что у их ребенка будут колики, и часто их и получают. По нашим данным, настроение матери влияет, скорее, на то, как она ухаживает за ребенком, а не является первопричиной колик. Просто на руках у нервной матери ребенок чувствует себя неуютно.

Если бы волнение родителей вызывало у детей колики, то тогда наиболее правомерно предположить, что они должны быть у первенцев, а это не так. Беспокойные дети и дети с коликами рождаются вне всякой зависимости от того, какой это по счету

ребенок в семье. Самым беспокойным из наших детей был четвертый - Хэйден, а ведь она родилась в наиболее спокойной семейной обстановке и беременность Марты ничем не омрачалась. Нет у колик и социальной подоплеки. Поведение ребенка нельзя списать и на загруженность родителей. Антропологи уверяют, что у народов, которые больше носят на себе детей, меньше беспокойных младенцев, но дети с коликами встречаются во всем мире. Китайцы называют это «сто дней плача».

Развенчание мифа о газах как причине колик

«В нем полно газов», - сообщает очередная мама. Да, у детей часто в первые месяцы жизни внутри много газов. Положите руку на вздувшийся животик месячного младенца, которого только что покормили, и вы уловите бурчание, которое проходит к следующему кормлению. Рентгеновские снимки ставят под сомнение наличие газов как причину колик. Они показывают, что такие газы встречаются одинаково часто как у здоровых детей, так и у малышей с коликами. К тому же, напротив, газов бывает больше после приступа, а не до него. Полагают, что во время крика ребенок заглатывает много воздуха, поэтому газы - не причина, а результат колик. Хотя многих детей и могут беспокоить газы в животике, эти исследования выбивают почву из-под теории, объясняющей колики скоплением газов.

Что утешительного в наших объяснениях для родителей? Если вмешаться и прервать крики страдающего от колик малыша, он заглотает меньше воздуха. Посмотрите на ребенка во время одного из таких приступов. Он так долго задерживает дыхание во время крика, что даже синеет, и это повергает родителей в панику. Затем, когда кажется, что крик уже никогда не кончит ся, ребенок судорожно глотает воздух (как это делаете и вы после долгой задержки дыхания). Часть его может попасть в желудок, и этот излишек воздуха распирает внутренности, возможно, служа причиной продолжения ко лик.

В ПОИСКАХ СКРЫТЫХ ПРИЧИН КОЛИК

Мой взгляд на колики изменился, когда я консультировал маму одного ребенка-мученика. После того как я поставил диагноз «колики», мама спросила меня: «Вы всегда называете это коликами, если на самом деле не знаете, что мучит ребенка?» А ведь она была права. И родители, и специалисты склонны объяснить любые приступы крика «коликами». Пугает то, что мы не знаем ни причины колик, ни как с ними бороться. Чтобы узнать, что беспокоит вашего ребенка, нужно рассмотреть три возможных рода причин: медицинские, эмоциональные и связанные с питанием. Вот трехступенчатый подход к поиску

причины мучений вашего ребенка и способов ее устранения.

Освобождение ребенка от излишков газа

Заглатывание воздуха и выход газов - нормальное условие роста ребенка. Но излишек газов в кишечнике может доставить вашему малышу неприятности. Мама одной моей маленькой пациентки, у которой животик вздувается от газов, так описывает ее страдания: «Когда она старается выпустить газ, то становится похожа на женщину при тяжелых родах».

Попробуйте несколько способов, чтобы удалить газы

- Старайтесь, чтобы меньше воздуха попадало при кормлении внутрь. Убедитесь, что губы ребенка образуют плотное кольцо вокруг соска.

- При кормлении из бутылочки следите, чтобы ребенок захватывал соску подальше от ее конца.

- Бутылочку нужно наклонить под углом 30-45˚, чтобы воздух скапливал ся у ее дна, или используйте для кормления особые сжимающиеся бутылочки.

- Если вы кормите грудью, исключите из вашего рациона некоторые продукты (см. с. 165).

- Кормите ребенка поменьше, но чаще.

- Держите малыша вертикально или под углом 45˚ во время кормления и через полчаса после него.

- Следите, чтобы ребенок не очень долго сосал соску-пустышку.

- Немедленно реагируйте на крик малыша.

Как выпустить больше газов

Прежде всего убедитесь, что ребенок отрыгнул воздух после кормления (см. с. 223). Можно также использовать следующие средства (см. на с. 390 «Как успокоить ребенка при коликах»):

- массаж живота,

- наклоны ребенка,

- специальные капли от газов,

- глицериновые свечи

Шаг первый: обратитесь за помощью к доктору

Вы можете подозревать, что боль вызвана медицинскими причинами, в следующих случаях:

- Если плач ребенка внезапно перерастает в душераздирающий вопль.

- Если ребенок часто просыпается от боли.

- Крик выражается в частых, долгих, безутешных приступах и не ограничивается вечерними часами.

- Родительская интуиция подсказывает вам, что ваш малыш от чего-то страдает.

Если вы решили, что визит к врачу необходим, примите

следующие меры, чтобы быть уверенным, что сделали все от вас зависящее. Составьте список причин, связанных с беспокойством ребенка Перед обращением к врачу напишите ответы на следующие вопросы:

- Так ли сильна боль, что может серьезно повредить и малышу и вам, или он просто капризничает?

- Когда начинаются приступы, как часто случаются и сколько длятся?

- Что их провоцирует и что выводит ребенка из приступа. Бывают ли они по ночам?

- Опишите характер крика.

- Отчего, по-вашему, происходит боль? Как выглядят лицо, живот и конечности ребенка во время приступа?

- Опишите подробности кормлений: из бутылочки или грудью, их частота, много ли попадает воздуха? Пробовали ли вы как-то изменить состав смеси или способ питания? Что помогало?

- У вашего ребенка отходит много газов?

- Пища идет по пищеводу легко или с трудом, как часто ребенок испражняется и каков характер стула?

- Отрыгивает ли ребенок? Как часто, через какое время после кормления и с какой силой?

- Есть ли у вашего малыша сыпь от пеленок, какая она? Есть ли у него красная, кольцеобразная сыпь вокруг анального отверстия (это указывает на повышенную чувствительность к пище).

- Напишите отчет о ваших домашних средствах: что помогает, а что нет.

- Предположите свой диагноз.

Ведите дневник колик

Вносите в дневник как можно больше деталей во всех подробностях о болезненных эпизодах, а указанный выше список используйте в качестве путеводителя. Вас могут удивить некоторые открытые вами закономерности. Одна мама заметила: «В дни, когда я его много ношу, он вечером не кричит».

Запишите течение приступа. Чтобы помочь доктору разобраться, насколько опасны эти колики, запишите один из приступов на магнитофон. Но, так как язык телодвижений, сопровождающих крик, тоже очень важен, запишите и себя, и ребенка на видеомагнитофон, чтобы ваш консультант мог ви деть, как ведет себя пара ребенок - мать во время беды. Я обнаружил, что родителям очень полезно время от времени просматривать такие записи, чтобы оценить степень страданий ребенка и плоды своей заботы.

Скажите все как есть. Не скрывайте, насколько крик ребенка

беспокоит лично вас. На визит к доктору должны пойти и мать, и отец. Отец не позволит матери преуменьшить огорчающее влияние детского крика. Возможно, женщины боятся, что их откровенность поколеблет образ хорошей матери в глазах врача. А отцы обычно говорят все как есть. Однажды, консультируя одних родителей, я не мог оценить важность проблемы, пока отец не признался: «У меня на прошлой неделе была вазэктомия. Больше мы этого не вы держим!» Вот тогда я все понял. (Но у них все обошлось, и они вырастили еще двоих детей.)

Не теряйте веры в вашего доктора, даже если он не может установить причину страданий и устранить колики. Когда я вижу родителей и ребенка, страдающего коликами, мне больно и за них, и за малыша, и я досадую на неудачу, если мне не удается указать причину и назначить правильное лечение. (Часто все, на что способен врач, это выслушать вашу подробную историю, провести полное обследование и, так и не указав прямой причины, посоветовать запастись терпением и стараться, идя путем проб и ошибок, подобрать правильные питание и уход.) Но мы считаем, что важно наряду с коликами рассмотреть и другие возможные причины, причиняющие страдание ребенку, иначе могут быть запущены серьезные болезни, которые можно было бы излечить.

Шаг второй: избегайте пищи, вызывающей беспокойство у ребенка

Могут ли употребляемые вами продукты, содержащие газ, вызвать излишек его у ребенка? Любая опытная мать, кормящая грудью, знает, что ей нельзя употреблять, чтобы у ребенка не возникали колики. В список нежелательной пищи входят овощи, способствующие образованию газа, молочные продукты, некоторые зерна и орехи, продукты, содержащие кофеин. (См. раздел «Нежелательные вещества, переходящие в грудное молоко», с. 165, где обсуждается, как обнаружить в рационе кормящей матери продукты, вызывающие ко лики у ребенка).

Но вздутие животика у ребенка может быть вызвано не только тем, что ест мать, но и тем, как он питается. Перекармливание - одна из частых скрытых причин образования избытка газов. Потребление слишком большого количества молока может вызвать выделение в желудке газа при расщеплении лактозы. Можно улучшить пищеварение ребенка, если кормить его чаще, но маленькими порциями, или давать ему только одну грудь (следя, конечно, за тем, чтобы питание ребенка не страдало от этой перемены).

Гастроэзофагальный рефлюкс - скрытая причина колик

Гастроэзофагальный рефлюкс (ГЭР) - одна из недавно

открытых причин колик и ночных пробуждений у детей. Раздражающее действие кислоты, попа дающей при рефлюксе из желудка в пищевод, вызывает боль, сродни той, что взрослые называют изжогой. Такое забрасывание кислоты чаще происходит в горизонтальном положении, поэтому ребенок больше мучается, если лежит, и чувствует себя лучше в вертикальном положении.

Симптомы рефлюкса у ребенка

- частые приступы болезненного крика - сильно отличающегося от обычного плача малыша

- частые срыгивания после кормления: они могут сочетаться с обильными выделениями из носа

- частые приступы желудочной боли - и днем, и ночью

- пробуждение ночью от боли

- беспокойство после еды (ребенок сучит ногами, поджимает колени к груди)

- тело ребенка изгибается или извивается от боли

- страдания уменьшаются, если ребенка подержать вертикально и уложить на живот (ничком), придав постели наклон под углом 30˚

- частая и непонятная простуда, одышка, грудные инфекции

- задержка дыхания

Замечание: у ребенка, страдающего рефлюксом, могут проявляться лишь некоторые из этих признаков. Если содержимое желудка забрасывается только в часть пищевода, срыгивания может не быть. Некоторые дети нас только за день устают от крика, что спокойно спят ночью. Я по опыту знаю, что, когда ищут причину колик, ГЭР часто упускают из виду.

При подозрении на ГЭР проводят исследование с помощью зонда, который вводят в пищевод и периодически измеряют содержание кислоты в течение 1224 часов. Но поскольку обратный заброс в той или иной степени может происходить у каждого третьего ребенка, то по одному уровню кислотности сложно сказать, является ли рефлюкс причиной боли. Чтобы это уточнить, составляют расписание колик у ребенка. Если приступы соответствуют времени попадания кислоты в пищевод, то можно считать, что причина боли найдена. Если симптомы ГЭР очевидны, врач может начать лечение, даже не проверяя уровень кислотности.

Как справиться с ГЭР

- Давайте лекарства, назначенные доктором и призванные нейтрализовать кислоту и обеспечить нормальное прохождение пищи по пищеводу.

- Носите ребенка как можно больше, чтобы он меньше плакал. Во время крика кислота в большем количестве проникает

в пищевод.

- Кормите грудью. Исследования показывают, что при этом уровень ГЭР ниже.

- Ребенка нужно укладывать на живот под углом 30° на полчаса после еды и для сна. Вам понадобится специальный лоскут, который бы удерживал ребенка распластанным на животе на наклонном матрасе. Менее действенно просто вертикальное положение в детском креслице.

- Добавляйте рисовую кашку в питательную смесь или давайте ее во время кормления грудью или после него.

- Кормите поменьше, но чаще (материнское молоко нейтрализует кислоту).

Одна из самых опытных в моей практике мам уверена, что ношение ребенка после кормления «улучшает его пищеварение». Плавное движение и близость матери способствуют лучшей работе желудка малыша. Я разделяю это убеждение. Возможно, это воздействие сродни тому, которое продиктовано самой природой (так, кошки лижут животики котят после кормления).

У большинства детей ГЭР идет на спад в возрасте около 6 месяцев, к году жизни исчезает совсем. Но иногда требуется более длительное лечение, а в некоторых случаях рефлюкс вообще остается нераспознанным.

Связь колик с коровьим молоком

Новые исследования подтверждают то, что давно заметили опытные матери. У некоторых детей возникают симптомы колик, если мать пьет коровье молоко. Обнаружено, что 6-лактоглобулин, способный вызвать аллергию и содержащийся в коровьем молоке, может передаваться через материнское мо локо. Он вызывает у ребенка расстройство пищеварения (как если бы тот непосредственно пил коровье молоко). В одном из исследований установлено, что удаление из рациона матери продуктов, содержащих коровье молоко, приводит к уменьшению симптомов колик у детей. Другие ученые не обнаружили такой связи. Многие обращавшиеся к нам кормящие матери указывают, что детей стали меньше беспокоить колики после того, как сами они перестали употреблять молочные продукты, но при повторном их употреблении симптомы возобновлялись. Если причина колик у вашего ребенка связана именно с этим, то боли у него обычно проявляются через несколько часов после употребления вами указанных продуктов, а симптомы исчезают через 12 дня после их исключения из вашего рациона.

Некоторым матерям необходимо полностью исключить молочные продукты (включая мороженое), масло и маргарин с добавлением сыворотки (см. на этикетке: молочные компоненты -

казеин, сыворотка, и казеинат соды). Другим достаточно сократить количество потребляемого молока, но не отказываться от кефира и сыра.

Возможно, колики проходят в возрасте около 4 месяцев отчасти и потому, что к этому времени желудок ребенка развит уже достаточно для того, чтобы не допустить попадания аллергенов в кровь. Выяснить зависимость между пищей матери и коликами у детей помогут дальнейшие исследования. Мы подозреваем, что эта связь встречается куда чаще, чем принято считать. (Для замены коровьего молока см. рецепт миндального молока на с. 166.)

Будьте объективны

Если вам не терпится побыстрее дать коликам хоть какое-то объяснение или найти чудодейственное лекарство, вы легко можете утратить объективность, относя колики на счет молочных и других продуктов вашего рациона. Мы знаем по опыту: если ребенок настолько подвержен аллергии, что молочные продукты вызывают у него колики, то при этом возникают и другие симптомы аллергии - сыпь, понос, выделения из носа, ночные пробуждения. Эти признаки остаются и после того, как проходит приступ колик.

Есть и еще один признак непереносимости пищи: частый зеленый слизистый стул (или, наоборот, запор), а также красное аллергическое кольцо вокруг анального отверстия. Если вы исключите из своего рациона опасные продукты, стул ребенка станет нормальным, а раздражение вокруг ануса исчезнет.

Аллергия на пищу и колики

Дети, питающиеся смесями на основе коровьего молока, могут при повышенной к нему чувствительности страдать коликами. Американская академия при Комитете педиатров по питанию детей не рекомендует таким малышам и соевое питание, поскольку велика вероятность сочетания аллергии на молоко и на сою. Если вы подозреваете у своего ребенка аллергию, сначала проверьте, как на него действует та или иная питательная смесь. Используйте метод исключения и замены, описанной на с. 166 (см. также об суждение аллергии на смеси на с. 216).

Не курите, пожалуйста

Колики чаще бывают у детей, родители которых (или одна кормящая мать) курят. Установлено, что на ребенка действует не только никотин, поступающий с материнским молоком, но и попадающий из окружающего воздуха (пассивное курение). Дети курящих родителей более беспокойные, а курящей матери сложнее управиться с ребенком, страдающим коликами. Последние исследования показывают, что у курящих матерей

ниже содержание пролактина - гормона, который повышает материнскую чувствительность и позволяет ей выдерживать подобные испытания.

Шаг третий: рассмотрите эмоциональную причину колик

После долгих лет практики и изучения установленных фактов мы пришли к выводу, что у колик могут быть разные причины: физические, медицинские, связанные с питанием и эмоциональные.

Колики - не просто болезнь. Могут ли колики быть связаны со становлением нервной системы, а не с нарушениями в пищеварительном тракте? Может быть, мы подходим к проблеме не с того края? У некоторых детей колики это образ поведения, а не неизлечимая болезнь. Колики - это отдельная глава в книге о беспокойных детях с высокими запросами, со сверхчувствительным, беспорядочным, медленно приспосабливающимся темпераментом. Все это мы называем общим термином: «предрасположенность к коликам». Дальнейшее развитие событий зависит от окружающей ребенка обстановки в семье.

Планирование «счастливого» часа

Чтобы легче пережить вечерний приступ колик и избежать «счастливого» часа, заранее приготовьте ужин, это поможет вам больше внимания уделить забеспокоившемуся малышу. Послеобеденный сон для ребенка (и для вас самих) иногда предупреждает вечерний приступ или, если он все же произошел, помогает вам лучше контактировать с малышом. Если поносить ребенка час-другой перед наступлением вечера, это поможет расслабиться ему нас только, что вечернего взрыва и не произойдет.

Связаны ли колики с нарушением биоритма?

У каждого есть свой биоритм, обеспечивающий хорошее состояние здоровья. Это наши внутренние часы, которые автоматически выделяют регулятивные гормоны и управляют изменением температуры тела днем и циклами ночного сна. Когда наш биоритм упорядочен, мы чувствуем себя хорошо и у нас все получается. Если же биоритм нарушается, например, когда мы поздно ложимся спать, мы становимся «беспокойными».

Некоторые дети приходят в этот мир с нарушенным биоритмом. Мы называем их беспокойными. У других биоритм отлажен, но нуждается в поддержании. Если не удается упорядочить или поддержать биоритм, ребенок начинает вести себя, как при коликах. Возможно, существуют особые гормоны, помогающие внутренней организации. Если их не хватает, ребенок беспокоит ся, его биоритм неупорядочен. Он не кричит

постоянно, а дает выход напряжению во время приступов колик, или скопившееся за день напряжение вечером выливается в продолжительный приступ.

Может быть, колики связаны с нехваткой успокаивающих гормонов или избытком возбуждающих? Практика некоторым образом подтверждает теорию о нарушении биоритма в качестве причины колик. В эксперименте на животных у новорожденных детенышей, которых отсадили от самки, нарушалась выработка адреналина, гормона-организатора и регулятора.

Прогестерон - один из гормонов, известный своим успокаивающим и навевающим сон действием. Ребенок получает его из плаценты при рождении. Возможно, успокаивающий эффект этого прогестерона иссякает по истечении 2 недель, и, если ребенок не начал вырабатывать свой собственный прогестерон, у него начинаются колики. Некоторые исследования обнаружили низ кий уровень этого гормона у детей, страдающих коликами, и улучшение их состояния при введении содержащих его препаратов. Другие авторы отметили переменный эффект. Но на одной и той же стадии у детей, которых кормят грудью, содержание прогестерона выше, нежели у прочих.

Другое доказательство связи с теорией нарушения биоритмов – роль простагландинов (гормонов, вызывающих сильное сокращение мышц пищеварительного тракта). Когда двум детям для лечения заболевания сердца ввели простагландин, у них появились колики. Эта гормональная теория подтверждается также тем, что дети, появившиеся на свет при тяжелых родах, чаще оказываются беспокойными.

И последнее подтверждение: колики чудом исчезают в возрасте 3-4 месяцев, когда у ребенка появляются упорядоченные привычки ко сну и вырабатываются соответствующие биоритмы. Есть ли здесь какая-то связь? По наше му убеждению, беспокойство и колики у большинства детей (хотя и не у всех) - отражение на поведении и состоянии здоровья именно неорганизованности внутренних регулирующих систем. Но предстоит еще много исследовании, чтобы найти связь между гормональной регуляцией и поведением ребенка, а также уточнить, как на это повлияет стиль родительской заботы. До тех пор, пока эти исследования не проведены, нам просто остается полагаться на здравый смысл, подсказывающий, что ребенок успокаивается, когда его держат на руках и нянчат.

КАК УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА ПРИ КОЛИКАХ

Традиционно «лечение» колик у нас заключалось в похлопывании ребенка по животику, а родителей - по плечу с приговариванием: «О, не волнуйтесь, это пройдет!» Большинство

подходов к проблеме больше ориентированы на то, чтобы успокоить родителей, а не облегчить страдания ребенка. Но взяв на вооружение термин «страдающий ребенок», а не «ребенок с колика ми», вы с доктором становитесь партнерами в поисках причины и лекарства от боли для ребенка.

Хотя вопрос о том, что же такое «колики» остается открытым, можно сделать два обоснованных предположения. Первое: нарушена деятельность всего организма ребенка. Второе: ребенок чувствует боль в кишечнике и желудке. Сам термин «колики» происходит от греческого «коликос», что означает «боль в толстой кишке». Соответственно лечение должно быть направлено на расслабление всего организма, и особенно живота. Просмотрите рекомендации, как успокоить ребенка, которые начинаются на с. 375. Вот еще несколько способов, помогающих малышу расслабить напряженный живо тик.

Колики исцеляются танцем

Хотите заполучить призовой танцевальный видеоклип? Пригласите 10 умудренных опытом родителей с их детьми, страдающими коликами, на танце вальную площадку и смотрите, как по-разному они передвигаются. Хотя каждое па уникально, как отпечатки пальцев, танец должен включать в себя движения ребенка во всех трех плоскостях: вверх - вниз, вправо - влево, вперед - назад (как в материнском чреве). Ознакомьтесь с первым уроком танцев.

Правильно держать. Малыш может находиться в «гнездышке под шеей» или «футбольном положении» (см. ниже). Держите его свободно, но крепко. Проникнитесь ответственностью. Плотно прижмите к себе ребенка, чтобы он чувствовал вас кожей, или используйте лоскутный держатель.

Правильный шаг. Перемещайтесь в трех плоскостях, чередуя эти движения. Движение вверх - вниз больше всего успокаивает ребенка; оно лучше получается, когда вы идете, переступая с носка на пятку, чуть приподнимаясь и опускаясь.

Правильный ритм. Лучше всего успокаивает ребенка ритм 60-70 тактов в минуту (считайте про себя: «одиннадцать - раз, одиннадцать - два» и т.д.). Именно этот ритм соответствует пульсу ребенка в утробе. Продолжайте танец, пока не иссякнут силы у самого танцора либо не успокоится ваше чадо.

Меняйте партнеров. Дети больше привыкли к движениям матери за 9 месяцев внутриутробной жизни. И все же менять партнеров необходимо. Детям нравится, когда они оказываются в спокойных и сильных руках отца; мать, весь день носившая малыша, может отдохнуть. Кроме того, у отцов свои неподражаемые танцевальные движения. Когда и папа станет

изнемогать, позовите на помощь бабушку. На ее стороне время, терпение и опыт.

Ношение детей при коликах (предназначается в основном папам)

Подобно танцевальным движениям, вы должны перепробовать все известные положения, в каких можно носить ребенка, пока не найдете подходящее. Вот некоторые из них, проверенные временем и обладающие, по мнению пап детей с коликами, «шумогасящим эффектом».

«Футбольное положение». Положите ребенка животиком вдоль вашего предплечья. Голову его устройте на внутренней поверхности согнутого локтя, а ноги поддерживайте ладонью. Держите малыша крепко. Другой рукой вдавите его животиком в предплечье. Если вы нашли правильное положение, животик ребенка расслабится, расправятся брови, напряженные конечности повиснут свободно, как плети. Можно перевернуть малыша наоборот - чтобы его подбородок лежал на ладони, живот - на предплечье, а задняя часть тела - на сгибе локтя.

«Гнездышко под шеей». Голову прильнувшего к вашей груди ребенка придерживайте подбородком. Напевайте тихую медленную мелодию. Когда ребенок успокоится и уснет во время танца или просто при ношении, устройте его, использовав положение «теплая подстилка» (см. с. 379).

«Попрыгунчик». Держите ребенка достаточно близко к себе, чтобы встречаться с ним взглядом; одной рукой поддерживайте его под попку, другой за спину и шею.

Особенно важно поддерживать голову у новорожденного. Слегка подбрасывайте ребенка с ритмом 60-70 движений в минуту. Для большего эффекта поглаживайте его попку.

Прыжки во время танца. Один папа, стараясь избежать у ребенка колик, ввел в танец следующее упражнение. Он вместе с малышом на руках, танцуя, подпрыгивал на небольшом трамплине: у ребенка снималось напряжение, а у папы - лишний вес.

Наклоны ребенка

Снять напряжение у ребенка, особенно страдающего болями в животе, помогают, кроме укачивания, и наклоны. Приведем несколько проверенных временем упражнений, но от них не будет пользы в период самого пика боли. Сначала сделайте все, чтобы успокоить ребенка, тогда и наклоны пойдут ему во благо.

Газовая помпа. Обхватите снизу икры обеих ног ребенка и прижимайте его ноги к животу. Можно чередовать эти движения с упражнением «велосипед».

Противоколиковый калачик. Это лучшее средство,

позволяющее снять напряжение у детей, которые любят выгибать спину и плохо расслабляются в другой позе. Прижмите к себе ребенка так, чтобы его спина упиралась вам в грудь, а сам он согнулся (положение сидя). Это расслабляет мышцы живо та и спины и часто ведет к расслаблению всего тела ребенка. Если у вас устали руки, примените положение «кенгуру» (см. с. 296), а если вы привыкли общаться с малышом глазами и с помощью мимики, разверните его лицом к себе. Спину ребенка держите подальше от себя, а его ноги подтяните к вашей груди.

«Не мытьем, так катаньем». Положите ребенка животом на большой надувной пляжный мяч и катайте его вперед-назад круговыми движениями. Придерживайте малыша рукой.

Выдавливание боли. Постарайтесь, чтобы ребенок уснул, лежа животом на подушке так, чтобы его ноги свисали; создаваемое при этом некоторое давление на живот успокаивает малыша.

Подкладка под живот. Положите под живот ребенка на сон грядущий сложенную пеленку или бутылочку с теплой, но не горячей водой, завернутую в салфетку. Это позволит малышу не просыпаться от скопления излишних га зов.

Мягкие прикосновения

Большая рука. Папы, положите ладонь на живот ребенка в пупочной области, а пальцами разминайте животик. Теплота вашей ладони снимет напряжение.

Прикосновение «я люблю тебя». Мысленно представьте на животе ребенка перевернутую латинскую букву «и». Под вашей ладонью окажется кишечник малыша, который надо расслабить, чтобы из толстой кишки вышли газы. Вотрите в ладони немного теплого масла и разомните животик ребенка круговыми движениями. Начните с того, что нарисуйте сверху вниз на левом боку ребенка латинскую букву «I» - это продвинет газы вниз по толстой кишке. Затем, массируя, рисуйте перевернутую латинскую «Ь», в результате газы пройдут по толстой кишке к выходу. Следующий этап - рисуйте перевернутую латинскую «и» по всей длине толстой кишки. Массаж живота лучше делать, когда ребенок сидит у вас на коленях, уперевшись в ваше тело ногами, или когда вы вдвоем в теплой ванне.

Причины беспокойства и способы его устранения

Почему дети беспокоятся

- Ощущение утраты материнского чрева
- Разлука с матерью
- Ребенок с повышенными запросами
- Пищевая аллергия
- Аллергия на продукты в рационе кормящей матери

- Гастроэофагальный рефлюкс
- Воспаление уха
- Инфекция мочеиспускательного тракта
- Запор
- Раздражение на коже (опрелость)
- Перелом кости при падении
- Наркотическая ломка у новорожденных, если их родители наркоманы
- Причина в том, что это просто ребенок

Применяемые способы

- Ношение ребенка
- Частое кормление
- Немедленно реагировать на его крики
- Особые положения при ношении детей с коликами и танцы
- Успокаивающая мелодия.
- Колыбельные песни
- Детские качалки
- Движущиеся предметы, отвлекающие внимание (аквариум, старинные часы, видеофильмы и т.д.)
- Поездки на автомобиле: разнообразие отцовской заботы
- Кормление при ношении в лоскутном держателе
- Детский массаж, особенно животика
- «Теплая подстилка» (папина грудь, овчина)
- Теплые ванны
- «Общение» ребенка со своим двойником в зеркале
- Исключение лишнего из рациона кормящей матери
- Использование смесей, не вызывающих аллергию
- Кормление в меньшем объеме, но чаще, чтобы избежать перекармливания
- Вертикальное положение, особенно после кормления
- Упражнения для снятия напряжения живота
- Медицинские средства для выведения газов
- Обращение к врачу

ПРЕДОСТЕРЕГАЕМ: СРЕДСТВА ОТ КОЛИК НЕБЕЗОПАСНЫ!

Новые исследования доказывают, что лекарства от колик, которые раньше считались безобидными, могут повредить ребенку. Информация о воздействии того или иного лекарства постоянно обновляется, поэтому каждый раз нужно советоваться с врачом перед тем, как давать ребенку любые препараты.

Рассказ одной матери

«Я попробовала принимать теплые ванны вместе со своим ребенком, и это помогало на время, пока он сидел в воде. Но ведь нельзя же всю жизнь провести в ванне? Я массировала в воде его животик: поворачивала ногами к себе, поддерживала левой рукой

и довольно глубоко массировала левую часть живота под ребрами. Это действовало, но опять-таки пока он находился в воде. После ванны я натирала его лосьоном, начиная с ног, и за метила, что, когда добиралась до бедер, его вопли сменялись смехом. Я стала уделять особое внимание массажу бедер, когда у него начинались ко лики, и реакция была такой же даже без ванны.

Особенно помогал следующий массаж бедер. Я укладывала Эрика животиком к себе на колени, ногами к моему животу. Руки клала ему на бедра, ладонями в области паха, а пальцами охватывала его ноги и делала довольно сильные вращательные и сжимающие движения с равномерным распределением давления на внешнюю и внутреннюю поверхности бедра, чередуя сжатие с ослаблением. И это помогало каждый раз, хотя бы на время превращая жалобные крики в смех».

Средства для выведения газов

Противогазовые капли, если их давать перед кормлением, улучшают пищеварение и уменьшают количество газов. С нашей точки зрения, эти капли безопасны и иногда помогают избавиться от избытка газов в кишечнике. Врач может облегчить страдания ребенка с раздувшимся животиком, смазав задний проход. Это помогает ребенку очистить желудок, и колики прекращаются.

Если ваш малыш страдает запором, ему могут помочь специальные детские глицериновые свечи. Введите ребенку свечу в анальное отверстие примерно на дюйм (2,5 см) и на минуту сожмите его ягодицы, чтобы дать ей раствориться (см. лечение запора на с. 687).

Домашние средства

Вот еще два необычных средства от колик, которые, как утверждают родители, снимают у детей боль.

Бифидумлактобациллы - молочнокислые бактерии, способствующие процессам брожения. Дайте ребенку при коликах 1/4 чайной ложки раствора вместе с едой.

Травяные чаи. Иногда помогает чай из фенхеля: 1/2 чайной ложки на чашку кипятка. Накройте крышкой и настаивайте 5-10 мин, затем процедите, остудите и дайте ребенку несколько чайных ложек теплого чаю.

Не трясите ребенка

Вопли страдающего от колик ребенка не только разрывают нежное родительское сердце, они могут вызвать и озлобление. Если крики ребенка до вели вас до предела, передайте его на время кому-нибудь другому или аккуратно положите в кроватку, а сами выйдите и успокойте нервы. Если же начать в сердцах трясти ребенка, можно повредить его хрупкий мозг иногда на всю

жизнь.

Надо ли дать ребенку накричаться?

Мы в целом отказались от этого подхода в предыдущей главе, где речь шла о детском сне. Мы хотим отказаться от него и как от способа «лечения» колик. Если применить этот жестокий метод к страдающему коликами малышу, то не выиграют ни родители, ни он сам. Было проведено специальное исследование. В одной группе страдающих коликами детей, как только они начинали беспокоиться, немедленно окружали заботой, в другой им давали накричаться. В первой группе крикунов стало на 70% меньше. А во второй, несмотря ни на что, меньше плакать малыши не стали. Кроме то го, что этот подход лишает ребенка помощи, он и родителей делает бес чувственными. Поэтому меньше всего нужны советы, которые еще больше увеличивают разрыв между ребенком и родителями.

Как мы уже говорили, родители не виноваты в том, что ребенок плачет, и не надо каждый раз удерживать его от крика. Бывают случаи, когда ребенку просто нужно снять напряжение и это - благой крик. Но нельзя, что бы он плакал в одиночестве. Вы не должны ни игнорировать детский плач, ни пытаться грубо оборвать его. Ваша задача - сделать все возможное, чтобы устранить боль, если она - причина плача. Если же малыш продолжает кричать, успокойтесь и дайте ему расслабиться и выкричать все, что его беспокоит. Мы уже знаем, как полезен бывает «благой» крик для ребенка, но эффект от него еще больше, если малыш в это время окружен заботой. Чувства у детей не менее сильные, чем у нас, и крик помогает им изба виться от отрицательных эмоций, снова почувствовать счастье и гармонию и даже лучше спать.

Родителям полезно также знать свою возможную реакцию на крик ребенка при стрессовом состоянии. Мы с Мартой хорошо помним свое чувство отчаяния от усталости и частых недосыпаний, вплоть до «видения»: мы выбрасываем крикуна из окна! Но это вовсе не значит, что мы действительно были способны на такое. Стресс способен довести начинающих родителей до последней черты. Их воображению может рисоваться, как они теряют контроль над собой, трясут ребенка, кричат на него, чтобы он замолчал. При общении с крикуном родителям необходимо справиться со стрессом. И если вас посещают подобные мысли, срочно ищите дружеской поддержки.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ КОЛИКИ

Майк и Лори - родители ребенка, который когда-то страдал коликами, а теперь, в свои 2 года, спокоен и счастлив. Ожидая второго ребенка, они пришли на предварительную консультацию

с вопросом: «Можно ли что-нибудь сделать, чтобы этот ребенок был поспокойнее первого, так как мы не хотим снова проходить через все это».

Эксперимент по предотвращению колик

Я говорил родителям, что хотя волшебного лекарства от колик не существует, есть много способов, чтобы уменьшить риск их появления. На протяжении 3 лет мы проводили эксперимент по предотвращению колик. Вот что мы советовали родителям и что получилось.

Старайтесь, чтобы беременность протекала спокойно, без волнений. Хотя это такое же редкое явление, как и абсолютно спокойный ребенок, нужно помнить, что переживания во время беременности увеличивают вероятность рождения ребенка с коликами.

Попробуйте не употреблять наркотики и лекарства в период беременности. Исследования показали, что дети матерей, употреблявших во время беременности транквилизаторы, страдают коликами чаще. Еще опаснее прибегать к алкоголю и наркотикам - это способствует рождению беспокойного ребенка.

Заботясь о детях, используйте пять принципов стиля сближения. Лучшим средством для предотвращения колик мы считаем ношение ребенка. В нашем эксперименте каждая чета покидала родильный дом с лоскутом-держателем, мы объясняли, как носить ребенка, рекомендуя и матери и отцу делать это как можно больше.

Как можно раньше обнаружить возможность появления колик и вмешаться. У некоторых детей их признаки появляются в первые 1-2 дня жизни - как искры, которые говорят о том, что скоро неминуем взрыв.

Работая директором родильной клиники при университете, я был поражен тем, насколько душераздирающи крики некоторых новорожденных. Когда я открывал дверь и слышал подобный вопль, мне хотелось захлопнуть ее и убежать без оглядки. Там же я задумался, можно ли по крику распознать особо беспокойных новорожденных и постараться утешить их в первую же не делю. Некоторые дети начинают с призывов, требуя внимания к себе. Если этот крик не оставить безответным, он не станет отталкивающим. Другие сразу заходятся таким истошным воплем, который отпугнет кого угодно. Та кие крики подчас порождают больше раздражения, нежели сочувствия к ребенку. Опытные кормилицы сразу распознают таких детей и заключают: «Этот будет чистое наказание». Однако я заметил: если таких крикунов носить с самого раннего возраста, они не только меньше беспокоятся, но сам крик становится качественно другим

- вполне сносным и зовущим к себе. Вот ка кой случай произошел как раз в момент написания этой книги.

Джеффри, второй ребенок у очень заботливой и преданной матери, оказался жертвой трудных родов. Еще в акушерской его крик заставил всех сотрудников покинуть помещение. Не выдерживали его и сиделки в палате и поскорей отдавали крикуна матери. Сьюзен была более терпима, но все же признала, что эти вопли мешают ей установить с сыном нормальные отношения. В качестве эксперимента я посоветовал родителям носить Джеффри в лоскуте хотя бы по 4 часа в день, а также записывать голос малыша на магнитофон. В течение недели крик значительно умерился, и мать «наконец-то стала получать удовольствие от общения с ним. Теперь он кричал гораздо приятнее». Сьюзен и ее муж создали для сына такую обстановку, что у Джеффри просто не было причин злиться и зло кричать.

Стиль сближения помогает

Традиционно врачи советуют родителям брать ребенка на руки и вообще успокаивать его уже после того, как он стал беспокоиться или у него начались колики. Так поступил вначале и я. Но потом осознал, что принимать эти меры нужно еще до наступления колик. Несколько лет назад я стал советовать родителям носить ребенка сразу после рождения, особенно если его еще в роддоме отнесли к беспокойным. Как я и ожидал, случаи колик и беспокойства у детей стали значительно более редкими.

Я заметил (и исследования это подтверждают), что у родителей, использующих стиль сближения, крикливые дети встречаются реже. Но тем не менее и в семьях, приверженных этому стилю, может оказаться ребенок с коликами. Иногда они начинают беспокоить и тех детей, которые сначала вели себя отлично (в этом случае причиной может быть заболевание). В неспособности успокоить кричащего ребенка есть нечто угнетающее. Но родители, пользующиеся стилем сближения, лучше управляются с ребенком, быстрее находят причину его недомогания и вообще более чутки к малышу. В таких семьях, даже если не удается устранить колики, это испытание не только не ведет к разрыву связи родителей с ребенком, а, напротив, укрепляет ее.

Интересно, что колики обычно не начинаются раньше 2-й недели жизни. Может быть, ребенок дает нам двухнедельную фору, чтобы мы помогли ему приспособиться к новой жизни? И если он не получает требуемого ухода, то из неорганизованного состояния переходит в дезорганизованное, что вызывает общее нарушение поведения, называемое коликами.

Но даже если колики вызваны медицинскими, а не психологическими причинами, родителям, которые носят ребенка, легче найти с ним общий язык. Достигнутая близость развивает в них чуткость и делает особенно отзывчивыми по отношению к ребенку. Такие родители со временем учатся пред чувствовать и избегать приступов колик у ребенка до того, как они начинаются.

Ношение детей особенно помогает предотвращению вечерних колик. Может случиться так, что весь день ребенок старается приспособиться к среде, используя свои полуудачные методы самоуспокоения. Но к вечеру он нас только утомлен, что его усталость изливается в бурный приступ колик. Если вы будете носить ребенка днем, это поможет ему самоорганизоваться и избежать появления колик. При этом у ребенка нет того напряжения, которое бы скопилось за день и нуждалось бы в выходе перед сном - ношение сделало свое дело (более подробно см. «Ношение детей позволяет избежать их беспокойства и колик», с. 311).

ДОСТИЖЕНИЕ ОБЕЩАННОЙ ПОРЫ

Когда же это кончится? Колики начинаются в возрасте 2 недель и достигают своего пика к 6-8 неделям. Редко когда они продолжаются после 4 месяцев, но поведение ребенка может остаться беспокойным до года и посте пенно упорядочиться между одним и двумя годами жизни. В одном исследовании у всех 50 детей колики прошли до 4 месяцев. Какое же чудо случается между 3-м и 4-м месяцами жизни? Именно в это время у ребенка формируется внутренний уклад сна. Происходят захватывающие изменения в его развитии. Ребенок начинает видеть все четко. Он настолько увлекается зрелищем, что забывает о крике. Он может играть со своими руками и сосать пальцы, что тоже успокаивает. Ребенок может размахивать руками и ногами и таким об разом снимать напряженность. К 6 месяцам у детей укрепляется желудок, что, возможно, избавляет их от аллергии на молоко. К этому времени или находится причина, или совершенствуется техника успокаивания. Колики проходят, как и в отпущенные природой сроки заканчивается беременность и происходят роды.

17

РАБОТА И МАТЕРИНСКИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Однажды нас с Мартой пригласили на телепередачу.

Меня попросили рассказать о проблеме «работающих женщин» - вопрос, который меня больше всего пугает. Пока я собирался из педиатра превратиться в политика, чтобы никого не обидеть ответом. Марта выпалила: «Если бы я не работала, пока

ты учился, мы бы здесь сейчас не сидели».

РЕАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Настоящая трудность заключается не в том, что мать работает, а в том, чтобы не утратить при этом взаимопонимания с ребенком. Выход - разумно сочетать работу с уходом за ребенком. Разделение матерей на работающих и сидящих с малышом не дает ничего, кроме пищи для журналов и критики их позиций. Наш подход направлен не на обвинения тех или других, а на то, чтобы, взвесив все обстоятельства, найти способ плодотворно сочетать работу с уходом за ребенком. Сказать, что ребенку все равно, сколько за ним ухаживают и как, означает бессовестно пойти на поводу у конъюнктуры, пренебрегая и опытом, и достижениями науки. Но столь же недальновидно утверждать, что ребенок неминуемо проигрывает, если его мать работает. Мы выработали свой практический подход, основанный на собственном опыте, приобретенном при консультировании сотен родителей, которые работают и носят своих детей, а также на данных научных исследований.

Кто подменит вас?

Думая о возвращении на работу, задайте себе следующие вопросы: можно ли будет кому-то заменить меня в уходе за ребенком? Сможет и захочет ли муж нянчиться с ним? Есть ли у меня равноценная замена - заботливый и ответственный человек? Если вы ответите утвердительно, ваше возвращение на работу возможно. Если нет, то придется сидеть дома с ребенком.

Знайте себе цену. Одна из причин, по которой некоторые матери возлагают уход за ребенком на кого-нибудь еще, это то, что они искренне верят: так будет лучше. У них настолько низкая самооценка и настолько слабо была заложена модель отношений дочери и матери в детстве, что они не считают себя благом для ребенка. Ребенок не знает и не станет выбирать никого лучше вас. Вы его единственная мать и вы достаточно хороши для него. А вам ребенок нужен, чтобы он вам открыл глаза на то, что такое быть матерью.

Для тех, кто еще не определился

Вы ожидаете ребенка в ближайшие недели и уходите в декретный отпуск. Последний раз, убирая свой рабочий стол, вы спрашиваете себя: «Вернусь ли я сюда? Стоит ли возвращаться? Или придется? Хочу ли я этого?» Мы постараемся дать ответы на некоторые вопросы, встающие перед женщинами, попавшими в такое положение, если у них есть возможность выбирать.

Действительно ли количество времени, проведенное мною с моим ребенком, влияет на его развитие?

Говоря так, вы на самом деле спрашиваете: «Насколько я для

него важна?» Перечитайте главу 1 раздел «Возникновение привязанности» и первые страницы главы 19 «Растем вместе» - это к вопросу о том, что значит близость с вами для вашего ребенка и для вас самих. Особенно разберитесь с концепциями обоюдного обогащения и развития чувствительности. Помните, ваше присутствие влияет не только на то, что вы даете ребенку, но и на то, что он вам дает, как он развивает ваши материнские навыки.

Есть ли какие-нибудь исследования, подтверждающие, что постоянная материнская забота действительно что-то меняет?

Да, но это не те исследования, данные которых приводятся в журналах для работающих женщин. И главное здесь - не полновременная или частичная забота, а степень сближения. Сами по себе искусственные понятия «полновременная» и «частичная» забота обманчивы. Вы можете все время сидеть дома, но только часть этого времени тратить на общение с ребенком. А можете проводить часть времени на работе, зато оставшееся целиком посвящать малышу. Вкратце из проведенных многочисленных исследований можно сделать следующий вывод: основное значение для правильного физического, эмоционального и интеллектуального развития ребенка имеют ответственность матери и то, в какой мере она способна удовлетворить запросы ребенка.

В зачет идет достигнутое взаимопонимание, а не количество времени, проведенное с ребенком. А для него быть рядом с матерью - такая же естественная потребность, как, например, в пище. И, как потребность в пище не проходит со временем, так не проходит и это желание. И кто, кроме матери, может удовлетворить такую потребность ребенка? «Отзывчивость» весьма популярное слово у специалистов по развитию детей. Другое такое слово - «взаимодействие». Эти понятия дают третье - «гармония». У вашего ребенка возникла потребность, и он подает сигнал. Поскольку вы рядом и понимаете ребенка, вы ловите сигнал и спешите ответить. Для ребенка удовлетворение его просьбы побуждает его и впредь пользоваться такими сигналами и знаками. Чем больше вы упражняетесь в этой системе общения, тем совершеннее становятся сигналы ребенка и ваши ответы.

Гармоничные отношения матери и ребенка - они развивают все лучшее друг в друге.

Не забывайте про гормоны материнства (с. 314). Исследования показали, что их выработке способствует именно частый и тесный контакт.

Насчет качества времяпрепровождения

Пресловутая концепция о качестве времяпрепровождения - расхожий товар индустрии воспитания детей, призванный

оправдать подход 80-х годов: «все можно совместить». Изначально этот подход предназначался для работающих отцов, но потом «качеством времяпрепровождения» стали оперировать и для снятия ответственности с работающих матерей.

В принципе, у этой концепции есть определенные достоинства. В нашей практике некоторые работающие мамы проводят в общении с детьми больше времени, чем иные из тех, кто сидит дома. В некоторых ситуациях качество времяпрепровождения может быть единственным выходом. Одна искренняя, заботливая мать рассказывала: «Мне приходится работать весь день, потому все, что я могу предложить ребенку - это не количество, но качество времяпрепровождения. То время, какое я обычно тратила на развлечения, я направляю на общение с малышом. Все свободные от работы часы провожу с ним. Поэтому кроме качества, возможно, и количественно я уделяю ребенку больше времени, чем иная неработающая, но занятая собой мать». Действительно, эта женщина делает все, что может. Но по ряду причин концепцию качественного времяпрепровождения нельзя назвать самой подходящей.

Непредсказуемость ребенка. Ребенок непредсказуем. Его поведение зависит от настроения. Неверно считать, что с ним всегда можно и нужно находить общий язык. Но тем не менее у большинства детей каждый день есть время, когда они лучше усваивают новое из общения. У большинства детей это время приходится на утро. Вечер часто в этом смысле хуже всего. Время с 6 до 8 часов вечера преисполнено беспокойством, так что матери по рой жалеют, что они вообще вернулись с работы. Сложно бывает, отработав полный рабочий день и вернувшись домой, потом весь вечер успокаивать ребенка. Гораздо действеннее просто быть рядом, когда ребенку захочется, чтобы с ним поиграли или утешили.

Пропущенные вехи. В отсутствие родителей с ребенком происходят удивительные изменения. Сколько же они сами (да и ребенок) теряют, когда он делает первый шаг, произносит первое слово, а их на этом празднике достижений нет.

Педагогические моменты. Другой изъян теории качественного времяпрепровождения заключается в том, что, как хорошо известно, игра, начатая по инициативе ребенка, гораздо полезнее для его образования, нежели общение по инициативе родителей. Ребенок смотрит в небо и видит свою первую птичку. Это открытие. Но насколько лучше было бы, окажись кто-нибудь рядом, кто разделил бы с ним это открытие и расширил его, рассказав о птичках, летающих в небе?

Каковы последствия разлуки матери с ребенком?

В общем и целом в последнее время, к сожалению, связи между матерью и ребенком ослабевают. За последние годы нас захлестнул поток измышлений, которые умаляют до ничтожного важность присутствия матери. Но новейшие исследования (например, обнаружение у детенышей животных, отнятых от самки, большого количества стрессовых гормонов и снижение числа гормонов роста) начинают открывать нам глаза на важность близости и взаимопонимания. Сколь часто и как долго ребенок может выносить разлуку с матерью, зависит от силы их связи, качества заботы, предлагаемой взамен материнской, и темперамента ребенка.

И, конечно, как бы вы ни взвешивали все за и против, ребенок будет иметь решающий голос. Если небо одарило вас ребенком с высокими запроса ми (о таком создании рассказано в предыдущей главе), то единственным реальным выходом может стать материнская забота в течение полного дня на более долгий срок.

«Я вынуждена работать, так как нам нужны деньги»

Если вы предпочли бы остаться дома с ребенком, но в силу финансового положения вынуждены работать, взвесьте следующие доводы.

Во что обходится работа? Когда вы вычтите из суммы своей зарплаты стоимость питания ребенка, его перевозки, одежды, оплаты ухода за ним, налог и больничные счета (дети в яслях больше подвержены инфекционным заболеваниям, нежели дома), вы будете поражены, как мало у вас осталось.

Решите, что для вас важнее. Вы работаете, чтобы прокормить семью? Или же вам нужна роскошь, от которой на время можно бы отказаться? Для ребенка никакие материальные ценности не могут быть ценнее вас. Ищите возможность как можно больше времени, желательно все, уделять ребенку, хотя бы первые 2-3 года.

Экономия. Посмотрите внимательно, на что тратятся деньги в вашей семье. Некоторые люди привыкли считать каждую копейку, а иных одна такая мысль приводит в ярость (почему они должны себя во всем ограничивать?). Если вы действительно понимаете выгоды полновременной материнской заботы, вам нужно сделать усилие и попытаться сократить траты. С помощью продуманной экономии можно содержать семью на доход одного ее члена, а у некоторых денег может хватить даже на осуществление какой-нибудь семей ной мечты. Просто не нужно слепо доверять столь популярному в наши дни в Америке мнению, ратующему за обоих работающих родителей.

Рассматривайте заем в качестве дополнительного дохода.

Время, когда ребенок требует постоянной заботы, не длится вечно. Вы не задумывались о том, что можно занять денег, а потом, когда ребенок подрастет, пойти работать и расплатиться? Дедушки и бабушки охотно дают взаймы, если пони мают, что это лучшее вложение, которое они могут сделать в будущее своих внуков.

Планируйте наперед. В первые годы замужества и во время беременности старайтесь сэкономить как можно больше денег. Сбережения и заработок мужа помогут вам, когда вы останетесь сидеть дома с ребенком. Многие семьи просто привыкли жить на доход своих супругов. Поэтому в самом начале брака попробуйте жить на одну зарплату, а другую кладите на счет в банке, иначе вам будет трудно ломать свой уклад жизни после рождения ребенка.

Займитесь надомной работой. Мы чувствуем, что для многих семей работа на дому - реальный выход, если они не хотят терять второй источник дохода. Надомная работа особенно успешна, если то, что вы делаете, вам по душе. В противном случае вы быстро устанете. Наиболее удачные примеры, которые мы знаем: бухгалтерский учет, печатание на машинке и любая другая работа со словом, занятие изобразительным искусством, уроки игры на фортепьяно, торговое посредничество, работа с биржей труда или содержание собственного детского сада на дому. Мы встречали деловых женщин, которые перенесли свой бизнес из офиса к себе домой и превратили свободную комнату в свой рабочий кабинет. Так, одна мама, будучи редактором, работает дома на персональном компьютере, который подключен к офису. Другое достоинство надомной работы - это то, что она может оказаться настолько удачной, что сближает не только мать с ребенком, но и самих супругов, а впоследствии, когда ребенок подрастает, он тоже может подключиться к семейному бизнесу. Мы знали двух мам, которые хотели остаться дома с детьми, но нуждались в деньгах. Тогда они начали изготавливать чехлы на автомобильные сиденья. С тех пор прошло достаточно времени, а их компания выросла в синдикат с оборотом в несколько миллионов долларов.

Рассмотрите другие возможности организации рабочего времени. Кроме обычного пути (полновременная или частичная занятость), подумайте о двух других возможностях.

- Гибкий график работы. Работа по гибкому графику позволит вам выкроить время, чтобы оказаться рядом с ребенком, когда тот болен или в чем-то остро нуждается, а также поможет родителям разделить заботы по уходу.

- Разделение работы. В этом случае родители делят между

собой одно полноценное рабочее место. Это помогает им подменять друг друга, если ребенок заболел. Это выгодно и нанимателям, так как они получают два ума за одну зарплату. Всегда можно договориться с нанимателем о сокращении вашего рабочего времени на взаимовыгодной основе.

КЛЮЧ К СОВМЕЩЕНИЮ РАБОТЫ И ЗАБОТЫ О РЕБЕНКЕ

Мы хотим начать этот раздел с двух реальных историй.

Что не надо делать

Джейн, деловая женщина, она ждет первого ребенка. Ее профессиональный голос говорит ей, что она долго училась, чтобы стать специалистом, она довольна своей работой и хочет поскорее вернуться к ней. Но материнское чувство подсказывает, насколько важен близкий контакт с ребенком. Джейн боится, что если она привяжется к ребенку, ей будет непросто вернуться на работу. Подсознательно она сохраняет дистанцию между собой и дочерью и предвкушает тот день, когда снова выйдет на работу. Она усиленно ищет себе замену, закупает все необходимое для ребенка и готовится совмещать материнство с работой. Но не успевает она и опомниться, как работа в офисе занимает все ее мысли и время. Частым приступам крика дочери она не придает значения, считая, что это скоро пройдет, и они действительно проходят. Ребенок нормально растет на руках у нянек, а Джейн удачно совмещает два поля деятельности.

Со временем увеличивается пропасть между матерью и дочерью, а также между отцом и ребенком. Незаметные поначалу ее признаки становятся явны ми. Дочь уже начинает самостоятельно ходить, и к этому времени они с матерью теряют взаимопонимание. Джейн пытается узнать, как повлиять на ребенка, из первой попавшейся книги. Она все больше ищет на стороне сове та, как ей управиться с непослушной дочерью. Мать и дочь не достигли сближения, когда оно было им доступно и необходимо, и сейчас приходится с трудом наверстывать упущенное.

Работать и заботиться о ребенке

У Мери и Тома должен родиться первый ребенок. Супруги, у каждого из которых интересная работа, взвесив все, приходят к выводу, что Мери не обходимо работать хотя бы часть времени. Во время беременности Мери и Том много читали о том, как важна связь родителей с детьми. Но они и не противопоставляют работу своим родительским обязанностям. Хотя оба они работают вне дома, им удается создать основы прочного взаимопонимания с ребенком, и вот каким образом.

Прежде всего, Мери выбросила из головы мысль о дне, когда она снова выйдет на работу, не загадывая никаких сроков. Она не

хочет, чтобы экономическое давление украло у нее радость общения с ребенком. Она мудро вела себя при родах, подобрав соответствующую обстановку, держит ребенка при себе после родов, кормит грудью по требованию малыша и носит Джеймса большую часть дня - полная программа стиля сближения. Том участвует во всем, кроме, естественно, кормления грудью. Связь усиливается. Проведя месяц с сыном. Мери чувствует, насколько она привязалась к нему. Чувство взаимосвязи с ребенком поднимает решимость Тома и Мери на качественно новый уровень. Мери по-прежнему хочет работать, но ощущает и потребность поддерживать тесную связь с малышом. Она понимает, что упущенное в пер вые месяцы можно наверстать, и решает постепенно погружаться в работу, используя поведение ребенка как индикатор длительности разлуки.

Сильная привязанность к сыну делает более тяжелой разлуку с ним, но, с другой стороны, она же и облегчает ее. В глубине души Мери понимает, что Джеймс, с самого начала познавший заботу и ласку, проникшийся доверием к родителям, быстрее привыкнет к другому человеку. И это снимает с матери чувство вины.

Заботливые родители тщательно выбирают няню, которая должна быть отзывчивой и чуткой по отношению к ребенку. Мери провела много времени, показывая ей, каким должен быть уход за ее ребенком.

На работе Мери часто думает о Джеймсе. В конце концов уставшему мозгу работающего человека иногда полезно отвлечься. Каждые несколько часов ее грудь набухает и сочится молоком. Это напоминает ей, что и в офисе она биологически остается кормящей матерью. Она отцеживает и собирает молоко, радуясь своей связи с Джеймсом. Мери постоянно заботится, чтобы связь эта не нарушалась.

Иногда супругам удается так составить график работы, что когда мама в офисе, папа сидит с ребенком. В конце концов, если мать частично обеспечивает содержание семьи, почему бы отцу не взять на себя часть заботы о ребенке?!

По ночам Джеймс спит рядом с родителями, что позволяет им наверстать упущенное за день. Мери и Том, занявшись своим «домашним бизнесом по воспитанию ребенка», учитывают потребности всех трех членов семьи. Они осознают необходимость на время отказаться от некоторых атрибутов их прежнего делового стиля жизни. На время, потому что Джеймсу не вечно быть грудничком, а их финансовая ситуация нуждается в улучшении. Джеймс влияет даже на круг их знакомых - они тяготеют к единомышленникам и учатся у более опытных

тонкостям совмещения работы с заботой о малыше.

В чем секрет их успеха? Они нашли выход, так как были убеждены, что забота о ребенке включает близкий контакт с ним. Когда годы спустя, офис Мери закроют, компания Тома переедет и их профессиональная жизнь изменится, Джеймс выплатит дивиденды по вложенным инвестициям.

Как установить и поддерживать контакт

Основное в нашем подходе для работающих родителей - это не сколько часов работает мать, а насколько ей удалось сблизиться с ребенком. И хотя в центре внимания находится именно мать, в более широком смысле важно, насколько оба родителя могут работать и заботиться о ребенке Вот не которые приемы, помогающие поддерживать связь с ребенком.

Вкушайте как можно больше от материнства. Не думайте слишком много о том дне, когда вам снова нужно будет выходить на работу, не дайте озабоченности украсть у вас прекрасное время общения с ребенком В те недели или месяцы, что вы сидите дома с ребенком, делайте все возможное для сближения с ним. Не бойтесь привязаться к своему малышу. Позвольте ему развивать ваши родительские навыки. Наслаждайтесь временем, проводимым с ребенком, так как взаимное общение обогащает вас обоих.

Осознайте свое значение. Поразмышляйте о понятии «сближение» в целом, подобно тому, как это было сделано в виде вопросов и ответов в этой главе раньше Осознайте важность сближения матери и ребенка Особенное внимание уделите таким понятиям, как «взаимное обогащение», «влияние» и «повышение чуткости». Потрясенные однажды чудом взращения другой жизни, вы лучше поймете важность сближения.

Воссоединитесь с ребенком. Пусть свободные часы станут для вас временем, когда вы сможете воссоединиться после работы со своим ребенком.

Продолжайте кормить малыша грудью, если вы применяли этот способ вскармливания, пока сидели с ним дома (см. на с. 178 способы совмещения работы и кормления) Носите ребенка как можно чаще. Мысленное общение с ребенком помогает работающей матери легче воссоединиться с ним после работы больше - когда что-то делаете по дому, идете за покупками. Включите ребенка в вашу внерабочую жизнь. При этом стиль сближения не предписывает вседозволенность в поведении малыша ради установления с ним прочных отношений. Цель такого стиля воспитания - воссоздать упущенные возможности.

Работа не должна прерывать ваш мысленный контакт. Образы ребенка в сознании, набухшая молоком грудь, звонки

сиделке облегчают связь с ребенком на расстоянии. И все это - отнюдь не помеха в работе, как может показаться, а признак того, что вы заботитесь о нем постоянно. Если полностью выбросить ребенка из головы на 8 часов, это очерствит вас и при ведет к известному среди работающих матерей синдрому - отдалению от ребенка.

Подбирайте работу. Если возможно, выберите такой род занятий, который позволял бы вам уделять своим материнским обязанностям как можно больше времени.

- Начните домашний бизнес.

- Найдите для работы учреждение поблизости от вашего дома, чтобы можно было в течение дня навещать ребенка или чтобы няня приносила его к вам.

- Работайте по гибкому графику, при котором есть определенный объем работы, но можно выбрать время, чтобы побыть с малышом.

- Если вы отдаете ребенка в ясли, выберите те, что находятся поближе к месту вашей работы, чтобы почаще общаться с ним.

- Носите ребенка на работе. Будет ли у вас такая возможность, зависит как от ребенка, так и от характера работы. Шумный ребенок и мать-библиотекарь едва ли смогут ужиться на одном рабочем месте.

Но есть множество профессий, которые позволяют вам носить своего ребенка в лоскутном держателе.

Например, продавец в детском магазине (с живым «наглядным пособием»), служащая в конторе по продаже недвижимости и в любом другом учреждении, где ребенок приемлем. Поиграть с младенцем или укачать его вполне можно в каком-нибудь уголке офиса. Одна наша подопечная, будучи учителем, но сила ребенка на занятия.

Можете ли вы себе представить лучший пример того, как нужно заботиться о ребенке (см. обсуждение способов ношения ребенка на работе на с. 305).

Познай себя - познаешь ребенка. Никакая карьера, даже материнская, не состоится, если вы не получаете от своего труда удовлетворения. Одна мама так реально оценила ситуацию в своей семье: «Полновременная забота не подходит мне, а полновременная работа не подходит моему ребенку». Она пошла на компромисс. Кроме того, что она работает только часть дня, она вступила в группу поддержки материнства, где училась получать большее удовлетворение, выполняя свои материнские обязанности. Когда другую мать спрашивали о ее профессии, она отвечала: «Я специалист по воспитанию детей раннего возраста». И это действительно так: она могла бы сесть и без труда

написать, в чем заключается эта «профессия» с таким почетным названием.

Делите заботу о детях. Если вы приносите в дом часть дохода, то пусть ваш муж разделит с вами заботы по хозяйству, и особенно по уходу за ребенком. И еще один из аспектов такого распределения ролей - это более заинтересованные и близкие к своим детям отцы.

Уменьшение дистанции

За годы практики мы заметили, что некоторые матери, планируя вернуться на работу через несколько недель после рождения малыша, подсознательно не позволяют себе слишком сблизиться с ним, «потому что это затруднит им возвращение на работу». Многие из таких матерей и детей становятся жертвами распространенной у подобных «совместителей» болезни отдаления от малыша.

Мы провели следующий эксперимент. Перед рождением или сразу после него, когда матери сообщали мне о своем желании вернуться потом на работу, я просил их совершенно выбросить из головы тот день, когда они это сделают. «Наслаждайтесь полноценным материнством, пока можете, привяжитесь к своему ребенку. За несколько недель до вашего возвращения на работу мы обсудим с вами необходимые приготовления». Удивительные изменения происходили в этих матерях. Они тянули с выходом на работу и даже просили врача дать справку на продление декретного отпуска.

Я был рад пойти им навстречу и выписывал свою обычную справку, помогающую матерям оставаться дома с ребенком как можно дольше: «Так как у ребенка миссис Смит аллергия на любое молоко, кроме женского, необходимо в медицинских целях продлить ей отпуск, чтобы она могла удовлетворить его потребность в безопасном питании». (Само это утверждение не грешит против истины.

По крайней мере в первые месяцы жизни все детские желудки плохо воспринимают любую пищу, кроме материнского молока, хотя бы эта реакция и была микроскопической. Поэтому использование в питании только материнского молока можно считать профилактической мерой.)

- Им становится чужд такой порядок, при котором они оставляют ребенка в одном месте, а сами работают в другом. Для них это равносильно размещению частей своего тела в разных местах. Ребенок становится частью жизни матери.

- Такие мамы находят разные выходы. Некоторые в корне меняют свои планы и остаются дома еще на год-два. Другие выходят на работу, но скоро приходят к следующему выводу:

можно и работать, но при этом необходимо делать все возможное для удовлетворения потребностей ребенка.

- Мамы, которые все же выходят на работу, ищут такие места, где им предоставляется наибольшая свобода. Они прибегают к услугам только высококлассных и чутких нянь и воспитателей. Некоторым мамам удается получить на работе такие льготы, помогающие заботиться о малыше, как отпуск по уходу за больным ребенком и гибкий график работы.

Что же происходило с этими женщинами? За месяц-другой сближения у них с ребенком выработались такие отношения, важность которых трудно переоценить, и они делали все возможное, чтобы их поддержать. А дети сделали для матерей больше, чем все советчики вместе взятые, - они показали матерям их значимость.

ВЫБОР ЗАМЕНЫ МАТЕРИ

Схваченные за горло необходимостью совмещать материнство со службой, многие матери начинают искать себе замену на рабочее время.

Варианты

Первым шагом большинства матерей в этом положении является анализ доступных при сложившихся обстоятельствах вариантов ухода за детьми.

Домашний присмотр. Предпочтительнее присматривать за ребенком, когда он остается у себя дома. Это дает такие преимущества, как знакомая обстановка, знакомые игрушки, известные правила и привычки, никаких сложностей с перевозкой ребенка. Лучше всего, когда заботу с вами делит суп руг, на втором месте - бабушки, дедушки и близкие родственники. Другой выход, хотя и более дорогой, - квалифицированная няня. Но как только вы перебрали возможные кандидатуры из круга семьи, родственников и близких друзей, начинаются поиски без конца и края.

Взаимопомощь подруг. Один из способов - разделить заботу о детях с подругой. «Ты будешь присматривать за моим, а я за твоим по два дня в неделю» (или как-нибудь еще, - как вам больше подходит). Такой порядок позволяет вам оставлять ребенка на попечение единомышленника, и каждый из участников соглашения заинтересован уделить чужому ребенку такое же внимание, какое он хочет получить для своего. Лучше всего, если это под руга, которая наметила выйти на работу в те же сроки, что и вы, или слушательница из одной с вами группы на курсах будущих матерей.

Ясли на дому. В этом случае за ребенком присматривает другая мать в своем доме. Многие идут на это, чтобы пополнить

свой бюджет и в то же время остаться дома с ребенком. Те ценности воспитания и родительские принципы, которые побудили ее создать ясли на дому, в полной мере могут относиться и к вашему ребенку. Но полностью уверены в этом вы можете быть только в том случае, если хорошо знаете такого помощника или тщательно проверили отзывы о нем. Но это не лучший выход, если в группе слишком много детей, воспитатель плохо справляется с больными детьми или просто невнимателен. Золотое правило таково: один человек обычно может справиться с одним годовалым, двумя детьми 2 лет или тремя 3-годовалыми малышами, что зависит от количества и возраста собственных детей воспитателя. Такие дома должны иметь лицензию, и вы можете познакомиться с ней. Но помните, лицензия выдается при достаточной безопасности и соответствии медицинским требованиям. А вот будет ли ваш ребенок окружен здесь достаточной заботой - решать вам самим.

Присматривать по очереди. Четыре или пять мам со схожими взглядами договариваются по очереди смотреть за всеми детьми, каждая - в своем до ме. Так как одна мама не может обслужить более 2 детей до одного года, все родители вместе нанимают в помощь себе няню. Можно, пропорционально поделив расходы, нанять 12 няни, которые бы присматривали за всеми детьми, собранными в одном доме.

Ясли при работе. Корпорации, которые ценят работающих у них матерей, обычно организуют центры по уходу за детьми сотрудников. Если у вас та кого учреждения пока нет, добивайтесь его создания.

Платные ясли. В общем, мы бы не советовали отдавать детей в возрасте до 1 года в платные ясли. Там много детей, слишком маленький штат сот рудников, повышенная опасность заражения инфекционными заболеваниями, а ребенок в этот период так уязвим для них. К тому же сложно уделить 6-месячному грудничку достаточное внимание, например при кормлении, если рядом суетятся дети постарше.

Поиск достойнейшего заместителя

Перед тем, как вы начнете поиски подходящего помощника, определите, какие качества вы хотели бы в нем найти, помня, что ничего идеального не существует. Ребенка нужно обеспечить хотя бы должной заботой. Конечно, едва ли вам удастся найти помощника с точно такими же взглядами, как у вас, но пусть это будет вашей отправной точкой. Далее, попробуйте навес ти следующие справки, черпая их из разных источников.

Друзья. Поспрашивайте друзей-единомышленников. Они могут знать подходящих кандидатов, а то, что они знакомы с

вашим родительским подходом, частично избавляет вас самих от необходимости выбирать.

Детский врач. Педиатры часто ведут соответствующие списки.

Будьте уверены, доктор порекомендует вам, к кому обратиться, но это не освобождает вас от необходимости лично проверить кандидатуру. Доктора больше знают о матерях, которые основывают свои мини-ясли на дому, чем о тех, кто согласится приходить к вам. Попросите врача иметь в виду ваши пожелания.

Агентства. Эти службы помогают найти квалифицированного помощника по уходу за вашим ребенком. Они также имеют банк данных учреждений в вашем округе, обеспечивающих уход за детьми днем. Если в вашем районе нет таких агентств, запросите местную социальную службу.

Рассмотрите также следующие источники:

- ваша церковь или синагога,
- общественные организации,
- медицинские учреждения,
- объявления в газетах,
- службы сиделок, нянь,
- иные ассоциации по уходу за детьми.

Опрос кандидатов

Тем, у кого нет опыта общения с кандидатом, которому вы хотите вверить свое драгоценное чадо, мы дадим несколько советов. Они вам помогут сделать правильный выбор.

Составьте список вопросов. Перед тем как начать подбор, составьте список вопросов, которые вы собираетесь задать (см. ниже). Самые важные вопросы поставьте в начало, чтобы не терять времени даром, если ответы на них вас не удовлетворят.

Рассмотрите кандидатуры. Чтобы сэкономить время и не заниматься бесполезными переговорами, попросите, чтобы вам дали отзывы и характеристики кандидатов. Начните с разговора по телефону. Если после первых вопросов у вас сложится определенное впечатление о человеке, можно договариваться или, наоборот, вежливо прекратить разговор. Если вы сомневаетесь, назначьте личную встречу. Однако телефонный разговор, хотя и экономит время, может ввести вас в заблуждение. Отказ предоставить характеристику должен вас насторожить, так как хорошая няня всегда готова показать рекомендации.

Ваше первое впечатление. Сначала по телефону, а затем во время встречи дайте понять, насколько вам важно, чтобы ребенок был окружен такой же заботой, какую ему оказывали вы. Но не вдавайтесь в тонкости, не раскрывайте раньше времени вашего отношения к уходу за детьми, если хотите узнать истинное мнение кандидата, а не повторение ваших же слов. Помимо выяснения имени, возраста, адреса, номера телефона, задайте следующие пробные вопросы:

- Что вы будете делать, когда ребенок начнет кричать? Как вы станете его успокаивать? Какие приемы в вашей практике работают лучше всего? Что вы думаете о теории порчи ребенка? (При этом старайтесь заставить раскрыться человека, чтобы выяснить его взгляды и отношение к заботе о детях - действительно ли он заботлив, чуток и ответствен?)

- Что бы вы хотели знать о моем ребенке? (Из ответа вы должны почувствовать, достаточно ли гибкости у вашей будущей няни. Если у вас ребенок с повышенными запросами, сможет ли она удовлетворить его потребности? В этом случае, возможно,

вам придется платить больше.)

- Как вы думаете, нужно ли ребенка помногу носить на руках?

- Что, как вам кажется, больше всего необходимо ребенку в этом возрасте? (Если вы уверитесь в заботливости и гибкости кандидата, у вас по явится чувство, что вы можете доверить этому человеку своего ребенка. Обратите внимание, как няня ведет себя с ребенком - естественно или все это наигранно.

Важно, как ребенок ведет себя с ней.)

Теперь время перейти к тонкостям.

- Почему вам нравится присматривать за детьми?

- Расскажите мне о вашей последней работе. Почему вы ее оставили?

- Как вы собираетесь играть с моим ребенком?

- Как вы собираетесь справляться с питанием малыша? (Если ваш ребенок находится на грудном вскармливании, то понимает ли она важность предоставления ему сцеженного вами молока?)

- Как вы будете укладывать моего ребенка спать?

- Если у моего ребенка будет вспышка негодования, как вы с ней справитесь? Если мой ребенок будет плохо себя вести, как вы его усмирите?

- Как вы думаете, какие трудности могут, вероятнее всего, возникнуть с ним? Какие меры предосторожности вы примете? Вы прошли курс техники безопасности? (Если да, попросите показать сертификат. Если нет, попросите пройти курс в свободное время и поскорее).

- Что вы будете делать, если ребенок подавится игрушкой? (Вопрос на проверку знаний.)

- Сможете ли вы приходить вовремя? Вам далеко приходится ездить? Машиной или общественным транспортом? (Этот вопрос, приходит ли няня вовремя, следует задать и поручителям.)

- Вы водите машину? (Задавайте этот вопрос, только если езда на машине входит в методику заботы о вашем ребенке.)

- Расскажите мне о вашем опыте по уходу за детьми.

- У вас самой есть дети? Какого они возраста? (Определите, не помешает ли ей уход за собственными детьми заботиться о вашем. Если дети школьного возраста, то кто заменит няню, если они заболеют?

Если у нее ребенок дошкольного возраста и она хочет его приводить, обсудите этот вариант. Повидайте их вместе - няню с ее ребенком, чтобы посмотреть, как они ладят между собой, почувствуйте темперамент и характер ее ребенка. Хотели бы вы, чтобы ваш малыш проводил день в обществе этого ребенка? Вы должны осознать, что всегда будет деление на «моего» и «этого»

ребенка. Если ее ребенок проходит ту же стадию высоких запросов, что и ваш, то угадайте, кому будет уделяться больше внимания?)

- Сколько вы собираетесь присматривать за моим ребенком? (Особенно важно, сможет ли ваш ребенок сблизиться с няней.)

- Согласны ли вы выполнять некоторую работу по дому? Идеальный вариант, когда ваш заместитель занимается чем-либо по хозяйству, пока ребе нок спит. Это оставит вам больше времени на общение с малышом после работы. Но человек, который будет заботиться и о вашем ребенке, и о вашем доме, - большая редкость!

- Как у вас со здоровьем? Как зовут вашего врача? Могу ли я посмотреть данные вашего последнего обследования? Вы курите? (Курение и ребе нок - вещи несовместимые.) Вы пьете? Часто? И много? Пользуетесь ли вы другими наркотиками? (Вряд ли вы услышите утвердительные ответы на такие вопросы, но понаблюдайте, насколько они искренние.)

Спросите себя, подходит ли эта женщина для вашего ребенка физически. Хрупкие бабушки, такие заботливые и мягкие, могут отлично справляться с 3-месячным грудничком, но ребенок старше года может оказаться им не по силам. После опроса составьте общее впечатление о манере держаться и во обще о личности испытуемой. Достаточно ли она добра, терпелива, гибка, заботлива, нет ли у нее нездоровых наклонностей? В общем, тот ли это человек, с которым вы рискнули бы оставить вашего малыша?

Если первый опрос не дал желаемых результатов, запаситесь терпением, помня о важности правильного выбора. Тем не менее будьте готовы к некоторому компромиссу. Скоро вы поймете, что человека, устраивающего вас во всех отношениях, может вообще не существовать, а ваши требования завышены. Помните об этом, начиная переговоры.

Испытайте вашего заместителя

После того как вы сделаете выбор, дайте согласие на предварительный испытательный срок (несколько недель), чтобы посмотреть, как ладят между собой няня, ребенок и вы. Вот как это узнать.

Ребенок - ваш барометр. Знайте, что сначала поведение ребенка изменится по двум причинам: не только потому, что он привыкает к другой «маме», но и из-за вас, когда вы становитесь иной (уставшая, загруженная работой, в подавленном настроении). Но по прошествии недели-другой он должен вести себя, как и раньше. Если малыш стал нервным, агрессивным, злым, беспокойным или унылым, значит, что-то не так. Или не

подходит няня, или вам надо быстрее возвращаться с работы.

Няня - тоже ваш барометр. Нравится ли ей ребенок? Или, приходя домой, вы обнаруживаете нервную, издерганную особу, которой не терпится свалить с себя тяжкое бремя? Это сигнал тревоги. Хотя можно допустить, что усталость и нервозность в конце дня - нормальное явление в процессе привыкания няни к ребенку. Если же в их отношении появляются знаки взаимопонимания, вы можете спать спокойно.

Посмотрите на качество ухода. Кроме поведения ребенка, есть и другие показатели хорошего ухода. Например, часто ли меняются пеленки? Есть ли сыпь, опрелости на ягодицах ребенка? Но нужно, справедливости ради, помнить, что это может совпадать с прорезыванием зубов, изменением питания, поносом.

Устраивайте проверку. Время от времени неожиданно приходите с работы пораньше или в обеденный перерыв. Если ваш ребенок привык к рукам, про верьте, сколько ему приходится кричать. Установите скрытую видеокамеру или магнитофон - такая проверка даст вам много информации. На первых порах проводить подобные регулярные проверки необходимо. Когда няня завоюет ваше доверие, надобность в них отпадает. Такое ваше поведение показывает, что вы требуете от нее добросовестного отношения.

Поговорите с соседями. Поставьте друзей и соседей в известность о создавшейся ситуации и попросите их рассказывать обо всем существенном. Если ваша няня ведет ребенка в парк поиграть с другими детьми, попросите их мам поделиться своими впечатлениями.

Знакомство с няней

И для ребенка, и для няни нелегко сразу сойтись без ознакомительного периода. Накануне вашего выхода на работу няне следует провести некоторое время в вашем доме. Это служит нескольким целям. Прежде всего, помогает ребенку познакомиться с ней, а ей - с малышом. Наблюдая за вашими с ним отношениями, она перенимает ваш стиль. Постепенность особенно важна, если ребенок находится на стадии боязни чужих (см. на с. 507 способы знакомства ребенка с незнакомыми людьми). Постарайтесь встречать няню приветливо. Видя, что это ваш друг, ребенок тоже может с ней подружиться. Одновременно вы наблюдаете за своим помощником в действии и всегда можете изменить свое решение. Если первое впечатление благоприятное, посвятите няню в тонкости вашей заботы о ребенке, подобно тому, как вы посвящаете кого-либо в специфику вашей работы.

Лучше не начинать сразу с 8-часового рабочего дня и 40-часовой недели. Сначала оставляйте ребенка на попечение няни

на короткие промежутки, между кормлениями, и постепенно увеличивайте их. Начните работать в среду или в четверг, чтобы облегчить разлуку короткой рабочей неделей.

ЯСЛИ

Хотя ясельная группа для самых маленьких не рекомендуется, для многих работающих родителей это единственный выход. Вот способы извлечь все лучшее из такой ситуации.

Выбор яслей

Воспитатели детских садов и яслей достойны уважения, оказываемого учителям. Они более квалифицированы, нежели доморощенные помощники, и вполне профессионально замещают родителей. Найдите учреждение, где ваше му ребенку будет обеспечена забота на высоком уровне. Вот некоторые способы, помогающие сделать правильный выбор.

- Зайдите в несколько яслей и понаблюдайте, как там ладят между собой воспитатели и дети. Выясните, кому из персонала поручат присмотр за вашим ребенком. Посмотрите, как эта воспитательница обращается с детьми. Как она призывает их к порядку? Как утешает, если ребенок плачет, - поглаживает ли его, успокаивая, держит ли на руках? Насколько она чутка?

Нравится ли ей ухаживать за малышами? Способна ли она приспосабливаться к быстрой смене настроения у детей постарше?

Есть ли у нее чувство юмора? И, наконец, главное: посмотрите, как дети относятся к воспитателю. Наблюдая за взаимодействием детей и персона ла, вы почувствуете, плодотворно ли их общение.

- Спросите, сколько детей приходится на одного воспитателя. Правило пирамиды (1 годовалый, 2 двухлетних и т.д.), о котором мы говорили ранее, рассматривая условия ухода на дому, трудновыполнимо в платных яс лях, но максимум - не более 4 детей на одного воспитателя.

- Изучите лицензию, чтобы убедиться, что она выполняется.

- Спросите о сертификатах воспитателей.

- Поинтересуйтесь, какова идейная основа метода, принятого в этом учреждении. Используйте наводящие вопросы, типа: «Что вы будете делать, если мой ребенок начнет кричать? Как вы относитесь к теории порчи детей?»

- Осмотрите оборудование. Чисто и безопасно ли оно? Соответствуют ли игрушки возрасту детей?

- Расспросите, как здесь поступают, если малыш заболел. Познакомьтесь с санитарными условиями: моют ли воспитатели руки после смены пеленок, обрабатывают ли игрушки.

Удостоверьтесь в том, что готовят питание для детей и пеленают их в разных местах. Посмотрите, не применяются ли бутылочки, соски-пустышки общего пользования. Поинтересуйтесь, весь ли персонал знаком с техникой безопасности, и попросите показать сертификаты. Спросите, есть ли у них планы действий на случай бедствия, например по жара?

- Зайдите в ясли в то время, когда родители приводят или забирают детей. Расспросите их.

- Наконец, ответьте сами себе: вам там понравилось?

И не думайте, что своими вопросами вы слишком беспокоите работников яслей и требуете слишком многого. Заведения, которым мы доверяем наше будущее, должны быть на высоте и стремиться показать это. Если единственные доступные ясли вас не устраивают, всерьез подумайте о получении пособия, что позволит вам побыть дома с ребенком, пока не отыщется что-нибудь более достойное.

Как узнать, серьезно ли заболел малыш и вести ли его в ясли?

Семь часов утра, в семье начинается обычная суета. Чайник свистит, сковородки шипят, и, как всегда, волнуют новости о ситуации на дорогах. И тут приходит напасть, которая переворачивает уже расписанный по мину там грядущий день. По привычке вы кладете руку на лоб ребенка. «У него жар, как быть?!» Вести его в ясли или нет - вот в чем вопрос. Неожиданно вы осознаете, что сложно просто так прогулять работу, на основании одно го лишь прикосновения ко лбу.

Насколько серьезно недомогание, чтобы не вести малыша в ясли? Это решение затрагивает три аспекта: чувствует ли себя ваш ребенок слишком больным, чтобы идти в ясли, насколько его болезнь заразна для других детей, насколько возможно для вас не выйти один день на работу. Мы поможем вам определить, какие болезни наиболее заразны.

Способы, облегчающие пребывание ребенка в яслях

Есть проверенные приемы, помогающие малышу легче расстаться с вами утром, охотно остаться на день в яслях, а вечером - вернуться домой. Крепкое объятие и поцелуй при встрече и расставании уменьшают страх одиночества. Помните также, что для ребенка, увлеченного игрой, сложно бросить все, когда пришла мама. Ненавязчиво подключитесь к его занятию, проявите интерес к тому, что он делает, и отвлеките его (см. на с. 530 способы прекращения игры).

Поносы

Это заболевание связано с присутствием микробов, которые считаются весьма заразными. Частый, жидкий, слизистый, иногда

кровавый понос верный признак того, что ребенка нужно оставить дома - и для его блага, и чтобы предотвратить вспышку в яслях. Если понос сочетается с рвотой, это очень ослабляет ребенка. Такой малыш слишком слаб и болен, чтобы ид ти в ясли. Как только рвота и понос прекратятся и малыш почувствует себя лучше, можно снова отдавать его в ясли. Но будьте готовы к тому, что стул останется частым еще несколько недель, так как кишечник медленно приходит в норму. Однако на этой стадии выздоровления ребенок не заразен для других.

Когда оставаться дома с простудой

Если у вашего ребенка прозрачные водянистые выделения из носа и он весел и игрив, не чувствует боли, хотя и повышена температура (37,8 °С), нет смысла не пускать его в ясли. Если же выделения из носа становятся более густыми, желтыми, зелеными и это сопровождается жаром, болью в ухе, частыми пробуждениями ночью и общим нездоровым видом, малыша следует оставить дома и вызвать врача. У вашего ребенка может быть воспаление уха или свищ.

Однако прежде чем ломать весь свой день, попробуйте разобраться с выделениями из носа: при пробуждении они всегда более густые, так как мог ли застояться за ночь.

Закапайте в каждую ноздрю несколько капель от насморка и попросите ребенка аккуратно высморкаться или используйте аспиратор для носа (см. с. 661). Если выделения стали прозрачными и ребенок дышит лучше, вы и сами можете вздохнуть свободнее и вести его в ясли.

Простуда и жар

В то время как понос определенно требует карантина, при болезнях дыхательных путей все зависит от вызвавших их причин. Большинство микробов, являющихся их причиной, не так быстро передаются другим детям, как при поносе. Исследования среди детей школьного возраста показали, что заболеваемость простудой не уменьшается, если заболевших отстранить от занятий, и не растет, если их допускать в школу (заразный период варьирует по времени, и наибольшую опасность для окружающих больной представляет за 12 дня до того, как почувствует себя плохо). Если вы посылаете своего простуженного 2-летнего ребенка в ясли, то самое время научить его не заражать остальных. Покажите ему, как прикрывать нос и рот платком, когда он чихает и кашляет, и отворачиваться при этом от окружающих. Двухлетний ребенок способен усвоить это правило хорошего тона и санитарную норму, но может и забыть. Если у вашего ребенка жар (температура выше 38,3°С), не водите его в ясли, пока доктор не определит, за разен ли он.

Воспаление горла

Воспаление горла, особенно сопровождающееся жаром (см. «Ангина», на с. 706), очень заразно. Водить ребенка в ясли противопоказано, пока не спадет температура и не исчезнет краснота в горле (обычно около 5 дней).

Выделения из глаз

При простуде течет не только из носа. Иногда проявлением скрытой простуды становятся выделения из глаз. Причиной гнойных выделений из глаза может быть и свищ. Обычно такой ребенок не заразен, но так или иначе вам нужно вызвать врача.

Глаза у малыша могут загноиться и при такой заразной болезни, как конъюнктивит. В этом случае воспитатели позвонят вам и попросят забрать ребенка. При конъюнктивите глаза не только увлажняются, но и краснеют. Эту болезнь лечат мазями и каплями, в состав которых входят антибиотики. Ребенка можно отпускать в ясли, как только вы начали лечение. Если же глаза не покраснели, вряд ли это конъюнктивит, и малыш может продолжать ходить в ясли.

Аллергия, я не простуда

Воспитатели часто не принимают кашляющих или чихающих детей, хотя такое состояние может быть обусловлено не простудой, а аллергией, и совершенно безопасно для остальных детей, поскольку никому, кроме самого ребенка, неудобств не причиняет. Как же отличить простуду от аллергии? Вернемся к выделениям из носа. При аллергии они прозрачные, водянистые и сопровождаются другими симптомами (выделениями из глаз, шумным дыханием), известными по предыдущим аллергическим реакциям проявлениями. Наконец, важен сам факт того, что это происходит в период обострения сенной лихорадки. Выделения из носа при простуде гораздо гуще, не капают. Кроме того, простуда обычно сопровождается высокой температурой. В целом дети, подверженные аллергии, чихают, дышат с присвистом, но не ведут себя, как больные. Они могут посещать ясли и не заразны. Простуженные дети медлительны и апатичны, капризничают. Они могут заразить остальных.

Кашель

Иногда простуда проходит, а кашель остается, в результате чего дети не ходят в ясли, а родители на работу. Но не всякий кашель подразумевает, что ребенку надо оставаться дома. Сухой кашель, не сопровождающийся жаром, болью, затруднением дыхания и другими симптомами простуды, от которого ребенок не просыпается по ночам, не требует карантина. Такой кашель может длиться по нескольку недель, редко бывает заразным и особо не беспокоит ни ребенка, ни его товарищей, которые и сами

могут кашлять. В другом случае ребенок много кашляет ночью, но днем с ним все в порядке, если не считать беспокоящих звуков, которыми он прочищает горло. Похожие явления могут возникать и в сезон аллергии. Кашель как последствие насморка не заразен, и едва ли по этой причине малыша нужно держать дома.

Разумеется, кашель, сопровождающийся жаром, ознобом, выделением мокроты зеленого и желтого цвета, требует внимания врача и изоляции от других детей. Ребенка можно снова приводить в ясли, когда спадет температура и он почувствует себя лучше (обычно это бывает через несколько дней), хотя сам кашель может растянуться еще на недели.

Раздражения и сыпь

Основная сложность при сыпи в том, что воспитатель, как только видит ее, тут же отсылает ребенка домой. Но не всякая сыпь заразна или нас только беспокоит малыша, чтобы он не ходил в ясли.

Импетиго - гнойничковое заболевание кожи, вызываемое стрептококками и стафилококками. Инфекция начинается с появления маленьких красных точек, затем они образуют прыщики, разрастающиеся в волдыри, которые лопаются и оставляют липкую, желтого цвета корочку. Волдыри обычно бывают до 12 см в диаметре. Возникают чаще в местах, которые ребенок больше всего натирает (под носом, на тех участках тела, которые соприкасаются с пелен кой), но могут возникнуть где угодно и распространяться по телу. Пораженные места можно смазать назначенной врачом мазью, забинтовать и послать ребенка в ясли. В более серьезных случаях нужны лечение антибиотиками и длительный домашний уход.

Стригущий лишай. Это заболевание вызывается особым грибком и даже менее заразно, чем импетиго. В этом случае на коже появляются округлые участки раздражения с красными приподнятыми краями. Смажьте пораженные места универсальным противолишайным кремом (или назначенным врачом, если это необходимо), и смело собирайте ребенка в ясли.

Ветряная оспа. В отличие от перечисленных заболеваний ветряная оспа - самая заразная детская болезнь и требует, чтобы ребенок оставался дома.

Начинается она так же, как грипп - с сильного жара и чувства усталости. Высыпания на коже появляются обычно днем позже. Сначала это крохотные точки на спине, груди, животе и лице. Часто в 9 часов утра у дверей офиса меня поджидают обеспокоенные пациенты с вопросом, не являются ли высыпания у их ребенка ранним проявлением ветрянки. На поверку такие точки часто оказываются блошиными укусами или чем-то еще, и я

направляю детей в ясли или детский сад.

Если вы не уверены в природе высыпаний, обведите несколько пятнышек стойким карандашом. Если это ветрянка, через день они превратятся в волдыри, и появятся новые.

Спустя несколько дней первые пузыри лопнут. Ребенок может вернуться в ясли, когда все высыпания исчезнут. На это уходит не меньше недели с момента их появления (см. с. 696).

Вши. Если в одном месте скапливается много детей, будьте готовы к тому, что у вашего ребенка могут завестись эти маленькие паразиты. Типичная сцена: вам звонят воспитатели на работу или ребенок приходит домой с запиской, извещающей, что у него обнаружены вши. Ваша первая реакция недоумение («Но у нас же чисто!») в сочетании с сожалением («Теперь ребенок вынужден сидеть дома, а я оставить работу - и все из-за каких-то дурацких вшей»).

Что могло случиться? Прежде всего, едва ли вши принесены из вашего дома. Наоборот, они живут в теплых, людных помещениях (это, например, школьный класс или детский сад), где легко переползают с одной головы на другую, когда дети возятся вместе. Вши не разносят болезней и представляют скорее просто неудобство, нежели опасность с медицинской точки зрения. Они живут глубоко в волосах, обычно на границе шеи или ушей. В об мен на теплое, уютное прибежище они часто не беспокоят хозяина, если не считать их раздражающего шевеления и бесполезного карантина, объявленного воспитателем.

Самих вшей увидеть сложно (они крохотные, светло-коричневые, иногда их видно через увеличительное стекло), но вы можете заметить их яйца - гниды, которые крепятся к корням волос. Гниды легко отличить от перхоти, так как они круглые и крепко держатся на волосах (в отличие от плоских чешуек перхоти, которые легко стряхиваются).

Если вы увидели гнид, не обязательно сразу же делиться вашим открытием. Для вечернего домашнего лечения достаточно универсального шампуня (способ применения указан на этикетке) и специальной расчески для снятия гнид. Утром ваш ребенок может отправляться в ясли, но будьте готовы к тому, что воспитатель проверит каждый волос на его голове, так как ярлык «гнидоносца» уже висит на нем, и отправит его обратно, если найдет хоть одну гниду.

Кому ухаживать за больным ребенком?

Для семей, где работают и мама, и папа, обычно встает вопрос: кому оставаться с ребенком, если его нельзя отвести в ясли? Кто может с наименьшей потерей позволить себе не выходить на работу? Кто из вас может изменить график работы

или взять отгул? (Больному ребенку предпочтительнее оставаться с матерью, которой обычно лучше удается снять с него напряжение.)

Поскольку никто не создаст для больного ребенка лучшие условия, чем его родители дома, но такая возможность не всегда есть у малообеспеченных и одиноких родителей, попробуйте устроиться следующим образом.

Посменный уход. Мама остается с ребенком утром, папа - во второй половине дня. Ребенку обеспечены теплота и забота обоих родителей, а те совершенствуют свои навыки по выхаживанию заболевшего малыша.

Возьмите ребенка на работу. Бывает, что малыш не настолько болен, чтобы лежать дома, но в ясли ему нельзя, тогда оборудуйте «лечебную палату» на работе, если позволяют обстоятельства. Если у вас собственный офис, выделите ему один уголок, сложив там его любимые игрушки, книжки. Это также поможет малышу познакомиться с вашей работой. Если ребенок уже достаточно большой и сам захочет, дайте ему какое-нибудь задание, чтобы он «помог вам по работе» и занял себя чем-нибудь. Так он почувствует свою значительность и отвлечется от болезни.

Пригласите чужую бабушку. Если по соседству с вами живет большая семья, обратитесь за помощью к живущей там бабушке. Последние отличаются терпением, добротой и обилием времени.

Можно прибегнуть к помощи Центра по уходу за больными детьми. Узнайте, есть ли в вашем районе подходящие учреждения. При некоторых яслях и педиатрических клиниках оборудованы хорошо оснащенные комнаты, есть заботливый персонал, обученный уходу за больными детьми. Но этот путь не дешев.

Планируйте заранее. До того, как ваш ребенок заболеет (а рано или поздно он обязательно заболеет - без этого дети не обходятся), обсудите со всей семьей такую возможность и выработайте план, вместо того чтобы лихорадочно принимать решения, когда у ребенка уже жар. Решите с супругом, кто остается в этой ситуации дома. Имейте на заметке возможных помощников. Узнайте, может ли ваш детский сад принимать больных детей. Есть ли у вас в округе какие-нибудь подходящие службы по уходу за больным ребенком и во что это вам обойдется? Решите, что для вас самое подходящее, доступное, но главное - что лучше для ребенка.

В ущерб работе, но не в ущерб отношениям

Если вы остаетесь с ребенком дома из-за его болезни, это может повлечь вычеты из вашей заработной платы, но день, проведенный с нуждающимся в помощи больным ребенком,

может все окупить. Это ваш шанс укрепить свою связь с малышом, особенно, если она была утрачена или ребенок про ходит через стадию становления независимости. Тогда один-единственный день дома может произвести чудесные изменения в ваших отношениях. Когда дети больны, они из независимых становятся совсем беспомощными и сразу вспоминают, что значат «мама» и «папа». День дома - это ваш шанс проявить свою родительскую заботу, неважно, каким образом - кормя малыша бульоном, читая ему книжку или просто лаская.

18

Особые случаи

За годы консультирования различных семей мы познакомились с таким явлением, как уровень потребностей ребенка. Если родителям вовремя дать правильный совет и поддержать их, они смогут окружить ребенка такой заботой, которая удовлетворит уровень его потребностей. Особые ситуации в семье и повышенные запросы ребенка требуют особых качеств и от родите лей. В дальнейшем мы покажем, как добиться взаимопонимания.

ВОСПИТАНИЕ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА

Раздался долгожданный телефонный звонок. Вы станете родителями без обычных девятимесячных биологических приготовлений. Хотя ситуаций может быть великое множество, мы рассмотрим некоторые общие проблемы, возникающие при воспитании приемного ребенка.

Подумайте об открытости при усыновлении. Когда мы писали эту книгу, в нашей семье появился восьмой ребенок, Лорен, которую мы усыновили, вер нее, удочерили. Тогда же мы поняли, что в большинстве случаев неплохо бы поднять завесу тайны над усыновлением. Открытость подразумевает поддержание контакта приемных родителей с родными. Это позволяет выработать план действий в интересах всех сторон. Многие приемные родители действу ют сообща с родными, так как это идет на пользу всем, особенно ребенку.

Открытость выгодна приемным родителям, так как избавляет от сюрпризов. Они больше узнают о наследственности их ребенка и им не приходится жить в страхе, что родная мать вдруг ворвется в их жизнь. Родная мать, со своей стороны, постоянно убеждается, что ее малыша любят и заботятся о нем. То, что она избавлена от неизвестности относительно судьбы своего ребенка, помогает ей поверить, что она поступила правильно. Как сказала одна мать, отдавшая ребенка на усыновление: «Вместо того, чтобы сделать аборт, я сделала счастливыми четырех человек, включая и себя».

Когда ребенок вырастет, у него могут возникнуть вопросы, на которые может ответить только родная мать, устраняя предположения, унизительные для нее. Утверждения типа: «Я отдала тебя твоим родителям, так как не могла обеспечить тебе такую жизнь, какую бы хотела для тебя», не могут исходить от человека, которого не волнует судьба ребенка, и ему важно это понять.

Другое достоинство открытости при усыновлении стало ясно для нас, когда мы поняли, что родная мать не может вычеркнуть из памяти воспоминания о рождении ребенка и зажить своей жизнью. Этот подход к усыновлению опровергает миф о том, что память о рождении стирается. Это не так! Открытость усыновления приводит также к тому, что у ребенка вместо двух есть четверо родителей. В сущности, открытость позволяет говорить правду, а правда исцеляет.

Соберите информацию. Попробуйте узнать как можно больше о родителях ребенка, которого усыновляете: есть ли у них наследственные болезни, каково было состояние матери во время беременности, не употребляла ли она в этот период наркотиков, соберите другую необходимую медицинскую и социальную информацию.

Идеальный случай - заботиться о ребенке, который еще не родился. Если вы знаете родную мать вашего будущего малыша, пока она еще беременна, делайте все возможное, чтобы окружить ее заботой. Удостоверьтесь, что она понимает, как важно не злоупотреблять наркотиками и курением во время беременности. Помогите ей выбрать лучший родильный дом и акушеров, а также получить профессиональную консультацию до и после родов.

Участвуйте в родах. Если это возможно и если родная мать не против, присутствуйте при родах. После того, как врачи засвидетельствуют, что ребенок здоров, примите его на руки. Устанавливайте связь с вашим приемным ребенком с первых минут его жизни. Некоторые приемные родители в на шей практике даже поселялись в одной палате с новорожденным. Они кормили его и заботились о нем с самого рождения.

В ваш план, выработанный совместно с родной матерью, должно входить определение контакта матери с новорожденным после родов. В фильмах в таких случаях ребенка сразу уносят от матери из родильной палаты. Смысл этого бесчеловечного подхода находится за пределами разумения. Считает ся, что это помогает матери забыть о родах и зажить собственной жизнью. Нонсенс! Родной матери надо предоставить возможность хотя бы попрощаться с младенцем.

Если вы приняли ребенка спустя какое-то время после его

рождения, это может замедлить процесс установления связи. Постарайтесь начать заботиться о нем как можно раньше. Малышу необходимо знать, кому он все-таки принадлежит. Конечно, законные формальности тоже нужны, но ведь вы не пакет акций переводите. Вы принимаете на себя заботу о человеке. Приемные родители часто волнуются, думая, что если они пропустили ранний период установления связи, то ребенок так и останется для них чужим. Нет. Установление взаимопонимания - дело всей жизни. И возможно более ранний контакт просто дает вам хороший старт (см. обсуждение задержки в установлении связи на с. 52).

Попробуйте стиль сближения. Приемные матери часто спрашивают, смогут ли они заменить ребенку родную. Положим, у них нет всплеска гормонов, обусловленного беременностью и рождением ребенка, ну и что? По моим наблюдениям, многие приемные матери ждут ребенка с таким нетерпением, что быстро наверстывают недостачу биологических регуляторов. Для одних родителей любовь к ребенку наступает с первого взгляда, для других это постепенный процесс. Стиль заботы, который вы практикуете, влияет на то, как развиваются ваши отношения. Стиль сближения, сторонниками которого мы являемся, особенно важен для приемных родителей. Попробуйте взять из него столько приемов, сколько возможно.

Приемные родители - и мамы, и папы - могут пережить депрессию. Это возможно, так как с появлением малыша им приходится претерпеть столько изменений в привычной жизни, что они могут поначалу устать и перенервничать. Ищите поддержки у других приемных родителей и учитесь на их опыте. Например, в некоторых приемных семьях есть традиция: дважды отмечать день рождения ребенка - сначала когда он появился на свет, а затем день, когда он был принят в семью.

Когда и как сказать об этом ребенку.

Сейчас, когда мы пишем эту книгу, Лорен четыре месяца, а мы уже задумываемся над тем, как и когда сказать ей, что она была принята в нашу семью. Вот что мы решили. Прежде всего, мы не хотим называть ее «приемной» дочерью. Она - наша дочь. Такая постановка вопроса дает всем понять: для нас важнее всего, что она наша, а как она попала в нашу семью, имеет второстепенное значение. Мы не хотим делать из этого тайну для Лорен, пока она не вырастет и не узнает все сама. Мы не хотим, чтобы в наши отношения закрадывалась пусть маленькая, но ложь. В первые годы Лорен будет часто слышать слово «удочерение», и когда ей будет года два, мы с помощью книжек об удочерении поможем Лорен понять, что это такое вообще и для

нее в частности. Чтобы она не усомнилась в своей самоценности, мы сведем для нее разницу между удочерением и рождением до минимума, так как в сознании детей другое, непохожее, отличное, означает «худшее». Думаем, было бы неразумно подчеркивать ее «исключительность», то, что «она была выбрана». По мнению специалистов, это взваливает на ребенка тяжкое бремя (нужно оправдать ваши надежды). Познакомившись со словом «удочерение», Лорен сможет нормально к нему относиться до того, как поймет его смысл. И, наконец, когда Лорен подрастет, мы будем заполнять все анкеты сообразно ее интересам и желанию.

ВОСПИТАНИЕ БЛИЗНЕЦОВ

Воспитывая близнецов, родители получают и двойную усталость, и двойное удовольствие. Для многих родителей близнецов первый год их жизни ос тается в памяти кошмарным сном. Мы же предлагаем способы, как облегчить уход за несколькими детьми.

Двойная подготовка. При современной ультразвуковой технике исследований близнецы редко бывают сюрпризом. Помните, что двойни, тройни и т.д. обычно появляются на 23 недели раньше срока. Если вы будете тянуть до последнего, роды могут застать вас врасплох. Прочитайте главу 3 «Что нужно приготовить к появлению ребенка» и заранее запаситесь всем необходимым, не откладывая на последние месяцы беременности. Вступите в клуб матерей близнецов в вашем округе. Посещайте их собрания до рождения детей и в первые год-два после него.

Нет ничего полезнее, чем опыт умудренных родителей, он поможет сэкономить силы и время.

Двойная команда. Если родился один ребенок, участие отца в уходе за ним - дело его доброй воли. Если же детей больше, это уже его долг. В уходе за близнецами роли матери и отца четко не распределены. Отец может участвовать во всем, кроме кормления грудью (хотя даже в этот момент у него есть кое-какие обязанности).

Обед на двоих. Старайтесь приучить обоих детей к кормлению по одному графику. Если отец дома и вы кормите детей из бутылочки, каждый из вас берет по ребенку, и они едят одновременно. Если вы кормите грудью, используйте положение, показанное на с. 205, где обсуждается кормление близнецов.

Двойные обязанности. Попробуйте приучить детей не только к одновременному кормлению, но и к общему распорядку сна. Устройте два тихих часа днем, когда вы все втроем будете ложиться. Это поможет вам выработать у младенцев устойчивое отношение ко сну. Но вот купание в ванной в ранние месяцы для

двух детей сразу затруднительно (если, конечно, у вас не четыре руки). Если одновременно купать детей вам слишком сложно, можно заняться с одним, пока другой играет. К тому же, ребенка не обязательно купать каждый день. Можно одного купать в один день, другого - на следующий, а самой принять ванну на третий. Но ежедневно необходимо протирать лицо ребенка и тело в местах соприкосновения с пеленкой.

Двойная организованность. С того дня, когда у вас появились близнецы, вам надо особенно четко планировать свое время. Делайте только то, что кроме вас никто не делает, остальное предоставьте другим. Дайте мужу, родителям, близким друзьям список покупок. Пусть подождут дела, которые могут подождать. Спросите ваших знакомых из клуба матерей близнецов, как можно сэкономить время, например, при приготовлении пищи. Прачечная тоже ваше спасение.

Двое в одной кровати. Близнецы быстрее успокаиваются и лучше спят, если их класть в одну постель, а не в разные. В конце концов они достаточно сблизились за 9 месяцев в утробе. По мере их роста можно сделать более просторным спальное место - в зависимости от того, как они лучше спят - прижимаясь друг к другу или держась на расстоянии (см. «Пристроенная кровать», на с. 339).

Помощница. Наймите домашнюю прислугу хотя бы на первые месяцы. Для родителей близнецов это не роскошь, а необходимость. Если друзья спросят, что вам нужно и чем они могут быть полезны, попросите их помочь вам по дому, покупать продукты.

Носить двоих. Дети, которых носят, меньше плачут. Опытные родители знают, что этот прием успокаивает детей. Придется носить обоих близнецов. Если один из них начнет кричать, он потревожит другого, а двойные взаимоусиливающиеся вопли сильно бьют по нервам. Сделайте два лоскутных держателя - один для мамы, другой для папы, - и почаще выносите детей на прогулку. Свежий воздух развеет гнетущую мысль о том, что вы прикованы к дому.

Как их различать. Если вам сложно различать своих совершенно одинаковых детей, попробуйте прибегнуть к опознавательным знакам (разные браслеты, разная стрижка, пеленки разного цвета, разная одежда). Даже если ваши дети похожи друг на друга, как две капли воды, рано или поздно вы заметите, что у них есть некоторые индивидуальные, особые приметы, например, родинки на теле. Покупайте им разную на вид обувь или хотя бы с разными шнурками. Когда же близнецы подрастают, у них начнет проявляться индивидуальность.

Называйте близнецов по именам. Имейте в виду, что вы воспитываете две личности, а не просто двойню. Называйте детей по именам, а не «близнеца ми».

Похожие, но разные. Близнецы растут, и у вас могут появиться проблемы, возникающие только в подобных семьях. С одной стороны, малышам нравится, что они близнецы, но с другой - им хочется быть индивидуальными. В один день они могут захотеть быть одетыми одинаково, в другой - по-разному. Плывите по течению - идите навстречу их пожеланиям и не бойтесь избаловать их таким явным потаканием.

Неповторимое удовольствие - наблюдать за развитием двух близнецов, за их взаимоотношениями. Двойная нагрузка окупается двойной радостью. Когда дети начинают сидеть и ползать, родителям становится полегче, так как парочка может сама себя занять, давая родителям необходимую передышку. Затем приходит пора, когда глаза у вас разбегаются, поскольку вы пытаетесь уследить за обоими малышами. Со временем проблем с близнецами становится меньше, но полностью они не исчезают. Таковы радости воспитания двух детей.

ОДИНОКИЙ РОДИТЕЛЬ

Этот раздел мы посвящаем матерям, которые в силу обстоятельств или добровольно начали свой родительский путь без партнера. Хотя есть много вариантов, при которых в одиночку воспитывают детей не только мамы, но и папы, мы ограничимся проблемой одиноких матерей. Предлагаем несколько способов, как обеспечить ребенка необходимым ему вниманием и в то же время немного времени оставлять для себя.

Выберите оптимальный стиль. В нашей практике для большинства одиноких родителей лучше всего подходит стиль сближения с ребенком. Возможно, у вас не получится во всем и всегда следовать ему, но попробуйте придерживаться его настолько, насколько вы можете себе это позволить. Если вы одна воспитываете малыша, этот стиль приобретает для вас еще большую важность. Чтобы принимать решения за обоих родителей сразу, вам надо обладать особой чуткостью по отношению к ребенку и хорошо знать его запросы. Стиль сближения дает вам уверенность при принятии решений и мудрость, необходимую для проведения их в жизнь. Посмотрите обсуждение пре имуществ стиля сближения в главе 1, вы убедитесь, что он призван помочь вам в восприятии вашего ребенка и облегчит уход за ним.

Не делайте все в одиночку. Одинокий родитель - это уже плохо, и если уж вы им стали, то не старайтесь стать

суперродителем - это ни к чему. Даже двум родителям нужна помощь в ведении хозяйства. Поговорите с группами поддержки, другими одинокими родителями, родственниками - с каждым, кто может предложить пару опытных и заботливых рук.

Оставьте время и для себя. Не нужно приносить себя в жертву. Стремясь сделать все для ребенка, лишенного отца, вы можете увязнуть в своей собственной ловушке. Будет большой ошибкой, если вы решите, что ребенок требует столько внимания, что ни на что другое и ни на кого другого вас не хватает. Вашему ребенку нужна еще и счастливая мать.

Решайте споры о попечительстве с максимальной чуткостью. Когда родители разводятся, имея маленького ребенка, разумно действовать под девизом: «Делайте все в интересах ребенка». Часто отец требует, чтобы ребе нок оставался у него на ночь, хотя того еще не отняли от груди. Если у вас возникает такая ситуация, обращайтесь за разъяснением своих прав в компетентные организации.

Одиноким матерям часто присуще чувство вины и они спрашивают себя, все ли возможное делают для ребенка. С другой стороны, может появиться досада: что они сами получают от жизни? Воспитание детей часто бывает сопряжено с ощущением своей вины перед ними. Даже при самых благоприятных обстоятельствах вы не будете уверены, что не могли бы быть для ребенка лучшей матерью. И Марта, и я воспитывались одинокими матерями, отцов мы оба потеряли в раннем детстве. Я помню, как в детстве меня возмущало то, что маме приходилось работать почти весь день, чтобы содержать нас, в то время как мамам соседских детей этого не требовалось. С того времени и по ею пору я не только чувствую, что был любим, но и верю, что мама делала все, что могла, в обстоятельствах, далеких от идеальных. Если вы оставите у ребенка такое убеждение, значит, вы сделали все, на что способен одинокий родитель.

БОЛЕЗНЬ ДАУНА - ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

Когда у Марты прошла последняя схватка и в родильном канале появилась головка младенца, выскочила и пухлая ручка с искривленным пальцем. Мгновенно по наитию я понял, что нам уготовано стать родителями ребенка с болезнью Дауна. Мы ожидали совсем не такого ребенка, какого получили.

Когда мы думаем о Стивене, то понимаем, что для необычного ребенка необходим и особый подход. В общении с такими детьми особенно ярко про является принцип обоюдного влияния. У Стивена появляются новые навыки, и мы учимся вместе с ним. Он будит в нас все самое лучшее. Вот наиболее общие положения, связанные с этой довольно частой врожденной

патологией.

Частота этого заболевания

Болезнь Дауна, названная по имени доктора Лангдона Дауна, впервые описавшего таких детей в 1866 г., выявляют у каждого 700-го новорожденного. Опасность заболевания возрастает с возрастом матери:

среди матерей до 25 лет - 1 ребенок на 2000 новорожденных,
до 30 лет - 1 на 1300
до 35 лет - 1 на 400
до 40 лет - 1 на 90
до 45 лет - 1 на 32
до 50 лет - 1 на 8

Эти цифры могут напугать, но все зависит от того, как их преподнести. Если доктор говорит женщине: «В 35 лет у вас в 5 раз больше шансов родить ребенка с болезнью Дауна, чем в 20», многие матери воздержатся от зачатия. Вот как я преподношу родителям те же цифры. В возрасте до 20 лет у вас 99,95% шансов, что такой ребенок у вас не родится, а в возрасте 35 лет у вас только 99,75% таких шансов. Не правда ли, звучит куда более утешительно? Поэтому, по моему мнению, в 35 лет бояться зачатия слишком рано, в 45 - возможно. Но даже в 45 лет у вас 97% шансов, что у вашего ребенка не будет болезни Дауна. Так что эти цифры риска не должны пугать поздно рожающих матерей.

Поэтому мы не считаем разумным подвергать беременную мать в возрасте 35 лет особым тестам на выявление болезни. Призадумайтесь: в возрасте 35 лет ваш шанс родить ребенка с болезнью Дауна равен 0,25%. Риск причинить вред нормальному ребенку во время проведения нужного теста составляет 1%. В настоящее время даже тест АФП (на афеталпротеин) не позволяет дать точное заключение о наличии у плода болезни Дауна, что служит источником напрасного беспокойства родителей. Проводить предварительный тест или нет - дело ваше и вашего доктора, но учтите, что доктор по за кону обязан предложить провести такое исследование женщине старше 35 лет. Подумайте о названных цифрах, когда будете принимать решение.

Почему появляется болезнь Дауна

Нормальные сперматозоид и яйцеклетка содержат по 23 хромосомы каждая. При оплодотворении они образуют клетку, содержащую 46 хромосом. Сперматозоиды и яйцеклетки делятся обычным способом, называемым мейозом, про изводя точные свои копии. Но иногда при мейозе происходит нарушение, и одна клетка недополучает хромосому и умирает. Другая же получает лишнюю хромосому и продолжает жить. Если эта клетка (в 95%

случаев это яйцеклетка) встречается со сперматозоидом (или яйцеклеткой), то образовавшая ся в результате оплодотворения яйцеклетка содержит 47 хромосом. В случае болезни Дауна лишняя хромосома носит номер 21. В генетике это называют трисомией 21, так как в клетке содержатся три хромосомы с номером 21. Бывают и другие трисомии, которые обычно кончаются выкидышем или смертью в младенчестве. Почему лишняя хромосома вызывает болезнь Дауна, неизвестно. Это неравное деление клетки называется недорасщеплением. Оно происходит случайно, и в 95% случаев им объясняются хромосомные нарушения при болезни Дауна.

Редкая генетическая форма этого заболевания (всего у 23% больных детей) возникает вследствие транслокации. В этом случае одна хромосома 21 разрывает связь с хромосомой того же номера и присоединяется к другой, создавая видимость того, что в клетке всего 45 хромосом. В то же время у такого человека отклонений от нормы нет, так как у него имеется необходимый генетический материал - набор из 46 хромосом. Но когда его яйцеклетка или сперматозоид, содержащие смещенную хромосому 21 соединяются с яйцеклеткой или сперматозоидом другого человека, в образовавшейся клетке появляются 3 хромосомы 21, хотя кажется, что их всего 46. Чтобы определить, есть ли у вашего ребенка генетические отклонения и какие, исследуют пробу его крови. Тип хромосомной аномалии (недорасщепление или транс локация) можно определить при взгляде на расположение Хромосом в клетке крови. Хотя сама транслокация зависит от случая, человек, у которого она произошла, является носителем клеток, в которых хромосома 21 может быть смещена и потому у его ребенка больше риск развития болезни Дауна. Если у ребенка установлена транслокация, то анализы крови родителей по кажут, случайно это произошло или есть риск передать эту аномалию будущим детям.

Другой тип болезни Дауна называется мозаичным, так как при нем наряду с клетками, содержащими лишнюю хромосому 21, есть и клетки с нормальным набором. Вот почему изучается не одна, а много клеток крови. Иногда, но не во всех случаях, у ребенка с мозаичным типом поражение выражено меньше.

Почему именно у нас?

Хромосомные нарушения происходят случайно. Вы не можете вызвать их тем, что что-то не так делали во время беременности. Женщина рождается с определенным набором яйцеклеток, новые за жизнь не вырабатываются. Чем дольше живет яйцеклетка, тем больше вероятность того, что с ней что-то

произойдет неправильно. Почему это случается со сперматозоидами - загадка. Новые сперматозоиды постоянно создаются организмом. Такого понятия, как «старый сперматозоид», не существует. По каким-то непонятным причинам риск недорасщепления в сперматозоидах увеличивается, когда мужчине за 50 лет.

Болезнь Дауна и другая патология

У детей с болезнью Дауна возможны проблемы со здоровьем, в число которых входят разные заболевания.

- Болезни сердца: 40% таких детей рождаются с отклонениями в развитии сердца. Некоторые из них устранимы путем хирургического вмешательства.

- Болезни желудка: примерно у 4% таких детей врожденная непроходимость верхних отделов кишечника (дуоденальная атрезия). Непроходимость устраняют хирургическим путем, открывая пище путь.

- Гипотиреоз: развивается у 10% детей с болезнью Дауна. Так как возможность этого заболевания увеличивается с возрастом и оно может быть не обнаружено при исследовании, полезно проверять деятельность щитовидной железы вашего ребенка по крайней мере через каждые 2 года.

- Проблемы со зрением: у многих детей с болезнью Дауна развиваются различные глазные заболевания - такие, как косоглазие, близорукость, дальнозоркость, катаракта.

- Проблемы со слухом: примерно у 50% таких детей страдает в различной степени слух. У них также повышена опасность инфекции среднего уха.

- Нестабильное положение позвонков: примерно у 10-20% таких детей наблюдается нестабильность первых двух позвонков - в месте, где позвоночник соединяется с шеей. Такие дети подвержены нарушениям позвоночника при встряске, занятиях силовыми видами спорта.

Все дети с болезнью Дауна должны проходить рентгенологическое исследование верхней части позвоночника перед тем, как пойти в школу или начать заниматься спортом (в возрасте 45 лет).

- Частая простуда: при болезни Дауна понижен иммунитет, что вкупе с маленьким носовым проходом способствует более частому появлению у детей свищей и воспаления уха

Насколько способны эти дети?

У детей с болезнью Дауна интеллект понижен, у одних - в большей степени, у других - в меньшей. Если вовремя вмешаться и применить для их развития особые способы образования, они впоследствии смогут учиться в обычных классах средних школ

Наиболее заметно у таких детей отставание в языке. Развитие координации движений у них тоже замедлено, поэтому наблюдение за их развитием похоже на просмотр фильма об обычном ребенке в замедленном воспроизведении. Так как прохождение очередных вех развития таким ребенком не является чем-то предопределенным, родители испытывают особую радость, видя, что он их все-таки преодолел.

То, что эти дети упускают в обучении, они добирают в общении. Как и у всех детей, у них бывают дни плохого и хорошего настроения, но в целом они общительны, ласковы и излучают непринужденность. Их доброта и заботливость подчас так заразительны, что те, кто их видит, задают вопрос, кто же здесь нормальный? И в этом большой плюс детей с болезнью Дауна.

Воспитание этих особых детей

При воспитании этих детей стиль сближения поистине блистает. Он развивает в вас способность угадывать все потребности ребенка (почти как шестое чувство). Вам понадобятся глубокая интуиция и наблюдательность, так как сначала сигналы такого ребенка трудно разобрать (см на с 201 практические советы по кормлению грудью детей с болезнью Дауна).

Если вы будете сравнивать поведение и развитие своего ребенка и других детей, вы рискуете утратить с ним связь Каждый раз, когда я обследовал своего особого ребенка, я думал «Он выглядит и ведет себя не так, как надо». В действительности я наполнял сознание удручающим чувством, что наш ребенок проигрывает по сравнению с другими. И настоящим озарением было, когда я смог сконцентрироваться не на этом, а на его особых достоинствах.

Узнайте, какие источники его совершенствования (такие, как программа ранней координации развития) доступны в вашей местности. Подумайте над тем, чтобы вступить в местную группу поддержки детей, страдающих болезнью Дауна. Вы будете поражены, увидев какие ценные практические советы и предложения могут дать вам родители, которые сами прошли через подобную ситуацию, преодолели ее и способны поделиться опытом. Одна мать ребенка с болезнью Дауна написала нам «Стивен принесет в вашу жизнь такой проблеск света, какой вы и представить себе не могли». Одни родители вступают в возможно большее число групп и сообществ и стараются узнать как можно больше о воспитании таких детей. Другие лучше себя чувствуют, если связаны лишь с несколькими такими группами, считая, что не стоит сводить всю жизнь к изучению болезни Дауна, а гораздо

полезнее попытаться включить ребенка в нормальную жизнь семьи. Они считают, что такой подход больше подчеркивает личностные качества их особенного ребенка. Например, когда Стивен гладит меня ладошкой по щеке, его прикосновение не похоже на то, что я ощущал когда-либо раньше. Такой необычный ребенок может и подарить нечто особенное всей вашей семье. По моему опыту, родителям, которые практикуют стиль сближения в отношении со своими особыми детьми, удается найти гармонию и развить в себе невероятную чуткость. Эта чуткость распространяется на все сферы их семейной жизни, общественной и профессиональной деятельности. Все это сказывается и на отношении братьев и сестер к ребенку с болезнью Дауна. Воспитание такого ребенка дело всей семьи. Я заметил, что, когда братья и сестры общаются с таким ребенком, они утрачивают обычную эгоцентричность, становятся добрыми, заботливыми и чуткими детьми. Этот ребенок может поднять на более высокую ступень уровень чувств всех членов семьи.

С другой стороны, если все время одного ребенка «кормить» с ложечки, это может вызвать разлад в семье. Необходимо соблюдать некоторое равновесие. Отдельные матери целиком концентрируются на ребенке с болезнью Дауна, забывая про остальных членов семьи. Такие мамы часто думают: «Мо ему ребенку нужно от меня очень много. А муж может сам о себе позаботиться». На самом же деле супругам необходимо заботиться друг о друге, тогда и воспитание ребенка будет плодотворнее.

Небольшой совет друзьям и родственникам: худшее, что вы можете сделать, это выражать сочувствие родителям ребенка с болезнью Дауна. Слова типа: «Я вам соболезную, мне очень жаль...» могут только унизить и ребенка, и родителей. В конце концов мать родила ребенка, пусть ненормального, по нашим понятиям, но это личность, которая внесет свой вклад и в семью, и в общество. После рождения нашего ребенка, когда начался парад друзей к нашему дому, я помню самое ободряющее пожелание одной умудренной жизнью старушки: «Я желаю, чтобы вы были довольны и полюбили своего ребенка».

СОЧЕТАНИЕ РЕБЯТ И ЗВЕРЯТ

Когда-то вы приобрели щенка и вырастили его. Этот опыт, пусть не большой, подскажет вам, что вы справитесь и с воспитанием ребенка. А чтобы они ужились вместе, необходимо кое-что спланировать.

У вас есть питомец - добавьте ребенка

Когда в доме, где живет всеми любимый питомец (собака, кошка), появляется ребенок, могут возникнуть проблемы не менее

острые, чем соперничество братьев. Вот как можно помочь ребенку и питомцу мирно уживаться.

До появления ребенка

Если ваш любимец рос в доме, где не было детей, дайте ему привыкнуть к чужим детям до того, как появится ваш. Приглашайте друзей с детьми. Дайте ему обнюхать малыша (под наблюдением, конечно) и привыкнуть к его запаху. То внимание, которое вы раньше уделяли своему любимцу, теперь достанется ребенку, поэтому нужно его приучить к этому заранее. Когда ваш питомец потребует внимания к себе, сядьте в кресло-качалку с куклой и «убаюкивайте» ее. Этим вы дадите ему понять, что заняты и ему следует подождать. Как для старших детей в семье, так и для вашего питомца появление нового ребенка после некоторого первоначального снижения настроения сменится всплеском внимания к нему.

Ветеринары советуют принести из клиники простыню из-под ребенка, чтобы питомец мог свыкнуться с запахом малыша до его появления. И, конечно, если кошка или собака привыкли делить с вами ложе, отучите их от этого до того, как в спальне появится новый постоялец.

Если ваша собака или кошка зарекомендовала себя недружелюбной по отношению к детям, подыщите для них новый дом. Пусть это покажется бес чувственным, но рисковать не стоит.

Первая встреча

Когда мама и папа с ребенком приходят в дом, будьте готовы к игривым прыжкам вашего питомца. Сядьте на пол или на диван на уровне, доступном для животного, и дайте ему обнюхать вашу ношу. После того как кошка или собака познакомились с ребенком, позвольте им улечься рядом с вами, когда вы кормите или держите ребенка на руках, как - позволили бы это братьям и сестрам.

Период привыкания

В первые 2 недели ребенок и питомец привыкают друг к другу. Не оставляйте их наедине. Темпераментные собаки непредсказуемы, а кошки норовят запрыгнуть в колыбель и свернуться калачиком рядом с ребенком.

У вас есть ребенок - добавьте питомца

Вы действительно хотите питомца? Перед тем как обзавестись новым членом семьи, подумайте о времени и силах, необходимых, чтобы поставить его на ноги (на сей раз - на четыре). Если друг предлагает вам питомца, помните, что нет такого домашнего животного, которое бы не требовало заботы. И хотя ваше воображение радует идиллическая картинка (ребенок, играющий во дворе с собакой), подумайте, сможете ли вы

воспитать двух подо печных, когда и один-то ребенок требует очень много времени и сил.

Остерегайтесь такой ловушки: ребенок просит вас приютить бродячую кошку или собаку, которая забрела на ваш двор. Прижимая к себе несчастное животное, малыш просит: «Пожалуйста, мама, ну можно мне его взять?» Это сочетание молящего ребенка и голодного животного трудно выдержать. Мы сами - почетные члены клуба безотказников, поэтому наш дом часто да вал приют, и не на один день, многим бродячим животным. Но иногда это обходилось нам дороже, чем мы могли предполагать. Если ваш ребенок в сознательном возрасте приносит домой зверюшку, удостоверьтесь, что он готов за ней ухаживать сам, а лучше возьмите с него письменное обязательство.

Выбор питомца

Некоторые животные и дети не могут сочетаться. Котята и кошки обычно добры к людям. Некоторые породы собак более дружелюбны, чем остальные. Избегайте собак с непредсказуемой психикой, таких, как доберман-пинчеры. Остерегайтесь эгоистичных собак - маленьких «шавок», размер которых может с лихвой окупаться их непредсказуемостью и неприятным поведением. Лучше собаки с мягким характером, типа лабрадоров-ретриверов. Брать чистокровную собаку безопаснее, но и здоровая дворняжка с добрым характером может быть допущена в дом после некоторого испытания.

Перед тем как выбрать щенка и принести его домой, договоритесь с его предыдущим владельцем о 2-недельном испытательном сроке. Если темпера мент питомца не подходит для ребенка, вам придется оставить ребенка и вернуть щенка.

Содержание здорового питомца

Это правда, что ребенку от общения с животным больше радости, чем заразы. И тем не менее содержание питомца здоровым отвечает интересам всей семьи. Выбирая питомца, попросите ветеринара осмотреть его. Периодически обследуйте его на блох и глистов. Блохастый питомец и ребенок, покусанный блохами, - неприятное сочетание. Своевременно делайте все прививки. Во многих районах есть клиники, где их сделают бесплатно или по низкой цене.

Если собака укусила ребенка

Прежний владелец должен подтвердить, что собаке сделаны все необходимые прививки. Укусы собаки могут вызвать заражение. Промойте рану с обеззараживающим мылом и смазывайте мазью с антибиотиками, пока она не затянется. Если укус вызвал рану посерьезнее, доктор может прописать

антибиотики. Если ребенка укусила бродячая собака и неизвестно, была ли она привита, вызовите службу приюта собак или по отлову бродячих животных, чтобы они проверили ее на бешенство и в случае необходимости изолировали. Если у нее подозревается бешенство, свяжитесь с доктором. Опиши те обстоятельства, при которых она покусала малыша. Было ли это спровоцировано ребенком? Вела ли собака себя странно?

Безопасность в обращении с питомцами

К 2 годам ребенок уже может понять, как себя вести с животным. Маленькие же дети общаются с ними, как с игрушками. Они дергают их за уши, хвосты, прыгают на собак, швыряют кошек. Дайте питомцам возможность по есть и отдохнуть в уединении. Научите ребенка не вырывать у собаки кость или миску, когда она есть. Наиболее частая причина, по которой собака кусает, это защита своей пищи.

Расскажите ребенку, как нужно обращаться с чужой собакой. Будьте особенно внимательны, когда вместе с ним посещаете дом, где есть животные. Дайте собаке приблизиться к ребенку. Держите его, чтобы он стоял спокойно, пока собака ходит вокруг него и принюхивается. Научите ребенка не смотреть пристально на животное, не провоцировать его резкими движения ми, не убегать от собаки. Говорите с собакой успокаивающим тоном, как стали бы говорить с ребенком. Детям свойственно провоцировать, дразнить животных, а некоторых собак очень легко раздразнить.

Дети и животные вполне могут жить вместе, но вы должны им помочь привыкнуть друг к другу.

IV

ПОВЕДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Какие же изменения происходят с малышом при его развитии и что приносит ему каждый новый прожитый месяц? Что нужно, чтобы ребенок рос здоровым и жизнерадостным? Можем ли мы оказать какое-то существенное влияние на процесс становления его как личности? Эти вопросы всегда волновали и продолжают волновать родителей.

Огромное воздействие родителей на формирование ребенка - одно из наиболее потрясающих открытий последних лет.

Развитие малыша - это поступательное движение. Как в лифте: открываются двери на следующем этаже, где ребенка ждут новые навыки и умения. Освоив их, он поднимается выше. Скорость, с которой он будет подниматься с одного этажа на другой, в первую очередь определяется его наследственными генами и темпераментом.

Такое сравнение справедливо. В общем, все так и есть, только нужно добавить к этому кое-что еще. Каждый ребенок

приходит в мир со своим собственным потенциалом, который можно представить себе в виде сосуда, хранящего самые различные способности. У одних их больше, у других меньше. Насколько удается ребенку реализовать этот внутренний потенциал, в значительной степени зависит от вашего таланта как воспитателя. Именно вы можете повлиять на то, чтобы заложенные природой способности раскрылись в полной мере. Как это сделать, мы расскажем на следующих страницах.

Растем вместе: радоваться каждому этапу развития ребенка

Давайте вернемся к образу поднимающейся кабины лифта. На каждый новый этаж (этап своего развития) ребенок поступает с неким набором способностей. То, как эти способности будут превращаться в навыки и умения, зависит от взаимодействия малыша с воспитательной средой, которую он обнаружит на этом этаже. Если среда окажется благодатной и обогащающей, ребе нок приобретет больше навыков и умений, а значит, гораздо увереннее будет чувствовать себя на следующем этаже. Поскольку нового этажа развития он достигнет с большим набором навыков и умений, взаимодействие его со средой на этом, следующем, этаже окажется более плодотворным.

РАСТЕМ ВМЕСТЕ

В центре нашего внимания в этой главе будет развитие не только самого ребенка, но и его родителей - иначе говоря, углубление взаимодействия в паре - «ребенок - родители». Понятие «развитие ребенка», или более сов ременный его вариант «стимуляция», включает в себя не только то, что де лают сами дети или родители для них, но и то, как они влияют друг на друга. Ведь они развиваются вместе - всей семьей. Вот как это происходит.

Взаимоощущение. Проходя вместе с малышом первые два года его жизни, и вы, и ваш ребенок претерпеваете определенные изменения. Вы лучше начинаете понимать и чувствовать друг друга.

Взаимное формирование. Когда вы и ваш ребенок становитесь более восприимчивыми по отношению друг к другу, вы начинаете взаимно формировать свое поведение. Лучше всего это проиллюстрировать на примере того, как ребенок и родители формируют язык друг друга. На первый взгляд кажется, что родители, разговаривая с младенцем, как бы регрессируют до его уровня. На самом же деле родители уподобляются ребенку, чтобы он быстрее приблизился к ним. Так развиваются особые коммуникативные навыки, которыми вы прежде не обладали. Представление о взаимном формировании - одно из важнейших во взаимоотношениях родителей и детей, позволяющих им до

биться лучшего контакта.

Взаимопонимание. Все лучше понимая друг друга и взаимно формируя свое поведение, вы всячески способствуете развитию вашего взаимопонимания. Ребенок подает какой-то сигнал. Вы наблюдаете, слушаете, учитесь и, на конец, отвечаете. Ваше чуткое восприятие и быстрый ответ стимулируют ребенка и в следующий раз, когда у него возникает какая-нибудь потребность, вновь подать вам сигнал.

С первых дней, даже часов жизни ребенок, плачем привлекая к себе внимание, добивается удовлетворения каких-то своих потребностей. Родители откликаются на зов. Со временем ребенок начинает общаться с родителями языком мимики и жестов, постепенно совершенствуя и оттачивая его. Родители воспринимают и этот новый язык и выполняют просьбы малыша. Именно под воздействием такой отзывчивой социальной среды ребенок учится овладевать языком как средством общения, а родители совершенствуют свои способности, занимаясь расшифровкой получаемых сигналов.

Ребенок вовсе не является, как считалось раньше, всего лишь пассивным участником предлагаемого родителями стиля взаимоотношений. Он принимает самое активное участие в формировании поведения родителей, налаживании взаимопонимания с ними, - но только в том случае, если родители избирают такой стиль поведения, который позволяет ребенку делать это.

СТИЛЬ СБЛИЖЕНИЯ; КАК ЛУЧШЕ ВЫСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ ПАРЫ «ДЕТИ - РОДИТЕЛИ»

За многие годы нашей педиатрической практики мы заметили примечательную зависимость между тем или иным стилем поведения родителей (либо его отсутствием) и развитием ребенка. Стиль сближения, принятый во многих семьях, характеризуется такой особенностью поведения родителей, как привязанность к ребенку. В первой главе мы перечислили 5 основополагающих моментов этого стиля, а в последующих главах намерены рассмотреть, как привязанность родителей помогает расти и развиваться их малышу. Остановимся вкратце на наиболее важных положениях.

В роли летописца

Хотели бы вы сохранить приятные воспоминания на всю жизнь? Тогда создавайте книгу о собственном ребенке. Начните с истории ваших родов, а затем фиксируйте в ней различные моменты развития малыша.

Как записывать. Система ваших записей может быть различной - от простейшего блокнота, заполнение которого

требует минимума затрат и усилий или специального детского календаря до полной фиксации всей истории раз вития вашего ребенка на компьютере. Мы считаем, что проще всего пользоваться небольшим магнитофоном, который можно разместить где-нибудь в углу кухни. Записывайте на магнитофон примечательные события сразу, как только они произошли. Например, как ваш малыш сделал свой первый шаг. Периодически надиктованное нужно перепечатывать; вы можете попросить об этом кого-нибудь из друзей.

Что записывать. Не будьте чересчур многословны, это затеняет суть самого события. Каждую историю начинайте с небольшого заголовка или крат кого резюме (как мы практикуем это в данной книге). Тогда вам будет про ще находить и просматривать информацию, содержащуюся в записях. Записывайте наиболее важные моменты развития ребенка: как он впервые сел, сделал первый шаг, произнес первые слова. Описывайте также смешные события и забавные сценки - мы называем их «находками каждого дня». Например: «Сегодня я застала Джона катающим рулон туалетной бумаги по всей комнате». И, конечно же, не забывайте особые события - дни рождения. Записывайте и значимые моменты своего собственного развития. Зачастую ваша ре акция на деяния малыша бывает столь непосредственной, что забавляет вас самих. Не оставляйте незамеченными проблески собственной мудрости.

В первые месяцы и даже годы, возможно, вы будете делать записи каждый день или раз в неделю, потому что в этот период ребенок чуть ли не ежедневно чему-то учится. Когда малыш подрастет, а «писателю» уже немного поднадоест это занятие, можете записывать только какие-то выдающиеся со бытия, хотя бы раз в месяц. Очень забавно бывает потом вытащить откуда-нибудь эту «хронику событий» и показать вашему отпрыску, каким он был в детстве, сравнить с тем, каким он стал теперь. Это также поможет вам упрочить связь с вашим ребенком в период, когда острое чувство вашего прежнего единения частично сотрется из вашей памяти. Можно даже сделать копию таких записок, заложив лишний экземпляр в машинку при перепечатке. Этот второй экземпляр вы можете подарить молодым на свадьбу или в тот день, когда ваш бывший малыш обзаведется собственным ребенком. Читая записи в материнском дневнике, вновь возвращающие к счастливым, но, увы, безвозвратно ушедшим временам, ваш взрослый ребенок сможет узнать, каким он был в начале своего жизненного пути.

Привязанность родителей к ребенку помогает детям расти и процветать.

Все дети растут, но не все процветают. Процветание означает шаг вперед по сравнению с обычным ростом, так как предполагает наиболее полное раскрытие возможностей ребенка. Помочь их реализации - главная задача родителей, исповедующих стиль сближения, в основе которого лежат привязанность к ребенку и преданность ему. Научные исследования подтверждают качественно новый уровень отношений в таких семьях. Это давным-давно известно родителям из практики: что-то особенное происходит и с ребенком и с ними, когда они вовлечены в теснейший контакт друг с другом. Например:

- Дети, родители которых исповедуют такой стиль поведения, быстрее овладевают различными навыками, чем дети, воспитываемые в более сдержан ной и холодной манере.

- Дети, потребности которых не остаются без внимания, которые целый день проводят в непосредственном контакте с кем-то из родителей и ночью спят рядом с матерью, на каждый призыв которых следует немедленный отклик, в конечном итоге становятся более независимыми. Такое поведение родителей вовсе не приводит, как считали раньше, к чрезмерной зависимости от них ребенка.

- Дети, чьи запросы удовлетворяются в полной мере, в дальнейшем лучше и быстрее осваиваются с окружающим миром.

- Стиль сближения способствует ускоренному росту детского мозга.

Научные исследования подтверждают, что у детей, находящихся в тесном контакте с родителями, отмечаются более высокие показатели в тесте умственного развития по шкале Атар.

Эксперименты с животными показали, что у детенышей, не разлученных с самкой, вырабатывается большее количество гормонов и ферментов, необходимых для роста мозга, чем у тех, кого отсаживали в отдельную клетку.

Попытаемся объяснить, как мы это представляем себе, истоки тех обнадеживающих результатов, какие дает тесный и постоянный контакт во взаимоотношениях родителей и детей.

Такой стиль поведения родителей организует детей

Благодаря хорошему взаимопониманию родители помогают ребенку сберечь энергию. Такие дети меньше плачут, чем остальные. В результате они больше времени проводят в состоянии спокойной сосредоточенности и энергию, не растраченную на плач, превращают в энергию роста. В состоянии спокойной сосредоточенности все физиологические системы малыша работают.

При этом дети получают возможность взаимодействовать с окружающей обстановкой и быстрее осваивают мир, в который

они пришли.

Постоянное общение с родителями дает хорошую пищу для ума

В младенчестве мозг растет гораздо быстрее, чем в последующие годы. К концу первого года жизни его объем удваивается и достигает приблизительно 60% от своего взрослого объема. Поскольку мозг растет, нервные клетки (нейроны) быстро размножаются. После рождения ребенка его нервная система продолжает совершенствоваться; в течение первого года жизни нейроны учатся работать лучше. Будучи связаны друг с другом, они создают как бы электрическую цепь, которая, собственно говоря, и позволяет ребенку думать и делать многие другие вещи. Чем больше ребенок взаимодействует с окружающей средой, тем быстрее развивается его мозг. Стиль сближения помогает развивающемуся мозгу устанавливать правильные контакты, лучше налаживать связи.

Синдром остановки

Однажды ко мне на консультацию пришли Норм и Линда, родители 4-месячной Хизы, ребенка с повышенными запросами. В их семье был принят стиль сближения и, хотя для молодых родителей это было связано с определенными сложностями, он работал хорошо. Хиза росла счастливым, жизнерадостным ребенком. В какой-то момент «умудренные» опытом друзья убедили Норма и Линду в том, что они балуют Хизу, что ребенок делает невыносимой их собственную жизнь, вьет из них веревки, а кроме всего прочего, их малыш ка вырастет несамостоятельной, чрезмерно зависимой от них.

Уступив уговорам, родители изменили собственному, интуитивно ими выбранному способу поведения: они стали соблюдать дистанцию, вести себя с Хизой более холодно. Кормили по расписанию, не подходили, если она плакала, словом, перестали нянчиться с ней, как прежде. В последующие 2 месяца вес Хизы замер на одной отметке. Из веселого «живчика» она превратилась в тихого, апатичного ребенка. В ней погасла искорка, но не лучше чувствовали себя и родители. Еще немного, и девочке понадобилась бы серьезная медицинская помощь. Осмотрев Хизу, я поставил диагноз: синдром остановки в развитии. Это я объяснил так: у девочки очень высокая потребность в тесном общении с родителями. Благодаря принятому родителями стилю сближения она стала хорошо организованным ребенком, так как верила, что родители всегда поймут ее и помогут. И эта схема работала. Когда контактный способ воспитания был отброшен, ее связь с родителями утратилась, то же произошло и с ее доверием к ним. В результате

у Хизы возникло нечто наподобие младенческой депрессии и темпы развития ее физиологических систем замедлились. Я посоветовал родителям немедленно вернуться к прежнему стилю поведения, заботясь о ребенке во всей полноте и отвечая на запросы дочери и днем, и ночью. Главным для этой семейной пары было придерживаться своего собственного метода воспитания и не обращать внимания на чужие советы. И вскоре Хиза стала прежней.

КАК ДЕТИ РАСТУТ

Начиная наше путешествие по этапам развития ребенка с момента его рождения до 2 лет, обратимся к нескольким основным принципам, которые помогут вам лучше понимать вашего ребенка и наслаждаться его индивидуальными особенностями.

Карты роста

На каждом контрольном обследовании врач записывает рост и вес ребенка, окружность его головы. В наиболее распространенных картах показатели представлены в процентном выражении. Это позволяет сравнить достижения вашего ребенка по сравнению со средними показателями для детей того же возраста. Например, если полученные при измерении цифры находятся на от метке 50%, это означает, что половина детей опережают по этому показателю вашего ребенка, а остальные - отстают. Если же показатель попадает на уровень 75%, значит, он выше среднего и лишь 30% детей опережают вашего малыша по темпам развития. Но эти карты далеко не безошибочны - они представляют собой средние параметры для тысяч младенцев. Но средний прирост - не обязательно нормальный для конкретного малыша. Ваш ребенок обладает своими индивидуальными нормативами прибавки веса и роста. Эти карты нужны лишь для того, чтобы обратить внимание врача на различные отклонения в развитии.

Карты развития навыков

Ваш ребенок не только растет, но и овладевает различными навыками. Карты развития, используемые большинством педиатров, показывают, в каком возрасте ребенок должен осваивать те или иные из них. Такие навыки называют «вехами развития». Тест проверки развития Денвера (ТПРД) показывает, что приблизительно 50% детей начинают ходить в возрасте 1 года, однако нормальным для начала ходьбы считается возраст 10-15 месяцев. Возможно, не все показатели карты развития будут расти равномерно. Где-то ребенок может вырваться вперед, где-то отстать.

Что важнее: как или когда

Вопрос, когда именно ребенок начинает что-нибудь делать, не столь важен, как последовательность прогресса в освоении основных вех развития. Обычно дети сначала начинают садиться, потом подтягиваться, вставать и, наконец, ходить. Но ваш ребенок может научиться этим важнейшим движениям совсем не в те же сроки, что его ровесник в семье ваших знакомых. Главное; что оба они должны пройти одни и те же ступени развития. Сравнивай те своего ребенка только с ним самим - но с тем, каким он был месяц на зад.

Чтобы переместиться с одной ступени развития на другую, разным детям нужно разное время. Иногда кажется, что некоторые делают остановку, передышку в развитии, а затем очень быстро нагоняют упущенное. Они могут вообще перепрыгнуть через какой-то момент. Не поглядывайте с ревностью на соседей: чей ребенок раньше научится ходить. Победа в гонках по вехам развития не является подтверждением ни особых способностей ребенка, ни выдающихся успехов его родителей.

Почему дети растут по-разному

Дети не только выглядят или ведут себя по-разному, они и растут по-разному. Собственно, это и составляет их уникальность. Это помогает родителям понять, какое огромное количество ритмов и типов роста есть на белом свете, а также то, что небольшие препятствия в развитии в конечном счете служат даже его ускорению.

Типы телосложения. Ваш ребенок наделен генами полноты или худобы, генами высокого или низкого роста, а может, их усредненными вариантами. У эктоморфов (высокие и худые) зачастую большее количество калорий идет на прирост в росте, а не в весе, поэтому показатели веса у них оказываются ниже средних, а роста - выше средних. Такие дети могут какое-то время оставаться в границах средних показателей, а потом резко вытягиваться. В такие моменты их рост превышает норму, а вес оказывается ниже ее. Для мезоморфов характерно приземистое, как бы квадратное тело. Дети с такой предрасположенностью, как правило, находятся на уровне средних показателей роста и веса. Эндоморфы (низкие, с грушеобразным туловищем) в противоположность эктоморфам по весу превышают средний уровень, а по росту не дотягиваются до него. Все это - разновидности нормального телосложения, связанного с наследственностью. Поэтому, прежде чем заглядывать в общестатистические карты, повнимательнее изучите ваше фамильное дерево, а уже потом делайте выводы.

Рывки в росте. Несмотря на то что картами

предусматривается ровный постепенный прогресс, большинство детей растут совсем по-другому - как бы рывками, перемежающимися паузами. На их картах развития моменты взлетов сменяются периодами спада. Но есть и такие дети, у которых на протяжении первого года жизни происходит постоянное равномерное прибавление веса и роста.

Здоровье и питание. Ослабленный малыш, по крайней мере временно, переключает энергию, которая должна была идти на рост, на процесс выздоровления. Во время затянувшейся простуды рост ребенка может приостановиться; не происходит рывка и сразу после заболевания. Если же болезнь сопровождается длительным поносом, вес у ребенка может снизиться. У детей, находящихся на грудном и искусственном вскармливании, типы роста разные, хотя в медицинских картах развития это, как правило, не учитывается. Некоторые груднички, особенно с повышенными запросами, которым приходится давать грудь чаще, постоянно опережают усредненные показатели карт развития. Таких детей несправедливо считают излишне раскормленными. Однако они начинают совершенно естественным образом худеть, как только у матери снижается содержание жиров в молоке. Обычно дети с избыточным в первые 6 месяцев жизни весом начинают худеть в возрасте 612 месяцев. Это происходит при увеличении в этом периоде двигательной активности, когда лишние калории сгорают (см. с. 154, где обсуждаются различия при грудном и искусственном вскармливании).

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Прослеживая развитие ребенка с момента его рождения до 2 лет, сгруппируем основные навыки, приобретаемые им в ходе этого процесса, в пять основных типов: простые двигательные навыки; отточенные движения; рече вые навыки; навыки общения и игровые; развития мыслительных (когнитивных) способностей.

Простые двигательные навыки. Способность ребенка владеть своим телом (мускулами туловища, конечностей, шеи) относится к простым двигательным навыкам. Они включают такие основные вехи в развитии ребенка, как контроль движений головы, сидение, ползание и ходьба. Прогресс в этих навыках с рождения до 2 лет означает все более совершенное управление собственным телом, когда оно работает, как отлаженный единый механизм от макушки до кончика пальца.

Отточенные движения. Движения кистей и пальцев рук, благодаря которым ребенок удерживает игрушки, относятся к разряду отточенных. Они, как и простые двигательные навыки, совершенствуются постепенно - от неточных и простеньких

касаний предмета до захвата его большим и указательным пальцами.

Речевые навыки. Именно здесь с наибольшим блеском могут проявиться ваши способности и талант в налаживании контакта с ребенком. Родительский вклад в развитие речевых навыков малыша несравнимо больше, чем любых других. Вам может показаться, что ребенок не умеет говорить, пока ему не исполнится полтора-два года. На самом деле дети «говорят» с момента рождения. Плач новорожденного, призывающего к себе на помощь (заставляющий няню бежать к нему со всех ног, а мать - дать ему грудь, поднимающий с постели родителей, которые, натыкаясь на мебель, среди ночи несутся к своему чаду), - что это, если не язык?! Для крошечного создания языком является каждый звук или жест, который находит отклик в родительской душе. В течение первого года жизни (период, называемый долингвистической стадией языкового развития) ребенок учится искусству общения, еще не умея произнести хотя бы одно слово. С самого раннего возраста он понимает, что его язык, плач, - это способ общения с окружающим миром; малыш использует его на все 100%, чтобы привлечь к себе внимание и удовлетворить свои потребности. Отзываясь на плач младенца, вы способствуете тому, чтобы эти начальные сигналы быстрее сменились более мягким языком телодвижений и жестов.

Разговаривая со своим младенцем, каждая мать изобретает свой язык. Однако исследователи, изучавшие эту проблему, выяснили, что во всем мире существует что-то наподобие универсального материнского языка. Матери интуитивно могут подстраиваться под разговорный уровень ребенка, поднимаясь по мере развития малыша на более высокий.

Навыки общения и игровые навыки.

Способы и методы, с помощью которых малыш общается с окружающими людьми и играет с игрушками, формируют его социальные навыки. Здесь, как и в развитии речи, успехи более всего зависят от вашего умения и таланта воспитателя. В некоторых забавных играх, которые мы предлагаем вашему вниманию (с учетом особенностей возраста ребенка), содержатся контрольные элементы. Надеемся, это сделает ваше общение с ребенком более занимательным.

Развитие мыслительных способностей. Иногда мы смотрим на выражение лица ребенка и задаемся вопросом: «Интересно, о чем он думает?» Хотя, конечно же, вы никогда не сможете наверняка знать, что происходит в развивающемся уме вашего младенца, но все же интересно по выражению его лица и способу действий угадать, о чем он думает. Мыслительные (когнитивные)

навыки включают в себя умение думать, рассуждать, делать умозаключения в ходе различных игровых ситуаций, а также решать проблемы (напри мер, как преодолеть препятствие). Мы подскажем вам, на какие знаки следует обращать особое внимание, чтобы догадаться, чем озабочен ребенок.

Заведите свою собственную карту

Ценным подспорьем в первые 2 года жизни малыша могла бы стать ваша собственная карта роста и развития, наподобие данной нами выше. Возьмите большой лист бумаги. Перечислите в левой части сверху вниз основные вехи развития, а по горизонтальной линии - время их освоения. Разделите лист на квадраты и записывайте в них ваши наблюдения. Например, как развиваются мыслительные способности малыша. Лучше всего записывать его логические (с вашей точки зрения) заключения. Для простоты можно объединить навыки общения и речевые, как это сделано в нашей таблице. Заполнение такой карты не только поможет вам наблюдать за достижениями своего чада, но и доставит удовольствие от ощущения вашего совместного роста.

20

ПЕРВЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ: БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ

За первые 6 месяцев с ребенком происходят самые разительные изменения, и этот период нельзя сравнить ни с каким другим. За это время удваивается вес ребенка; совсем недавно он мог лишь лежать, потом слегка поднимал головку, а теперь этот человечек уже сидит; бесцельные движения рук сменились сначала неловкими попытками, а затем точным захватом игрушки. Совершенствуется и его мозг: от первичных рефлекторных ответов, дающих начало процессу мышления, до легко читаемых сигналов. Столь же быстро развиваются в эти месяцы и ваши родительские навыки - от «никак не пойму, чего он хочет» до «мне понятны все его сигналы». Остановимся на этой наиболее многообещающей стадии развития ребенка. Итак, первые 6 месяцев

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ: БОЛЬШИЕ ПОТРЕБНОСТИ

«Как обращаться с новорожденным?» - извечный вопрос для всех начинающих родителей. Держите его побольше на руках и любите как можно больше вот единственный ответ. Первый месяц - это время, когда родители уясняют свою задачу и приспосабливаются к новому члену семьи. Отложите пока игрушки. Сейчас они ребенку не нужны, за этот месяц не произойдет скачка в развитии его двигательных навыков. Пока ему не нужно ничего, кроме ваших нежных и заботливых рук.

Первые движения

Вглядитесь в этот крошечный комочек, свернувшийся в

люльке. Такой мирный, тихий Трудно даже представить себе, что это именно он так выплясывал у вас в животе в последние месяцы беременности. Поверните проснувшегося младенца к себе. Его ручки и ножки будут подергиваться, как бы распрямляясь после сна. Это и есть те самые толчки и пинки, которые вы недавно чувствовали в животе Теперь вы можете представить, что же происходило у вас внутри.

Когда новорожденные спят или находятся в покое, они сохраняют положение, к которому привыкли в материнском чреве Там было не очень простор но, поэтому они тесно прижимают к себе ручки и ножки, подворачивая под себя ступни Лежа на животе, новорожденные могут повернуть головку ровно настолько, чтобы освободить нос для дыхания.

Обратите внимание, как пружинят мускулы малыша. Если вы отведете в сторону его ручку или попробуете раскрыть кулачок, все быстро вернется в исходное положение. Наслаждайтесь этой пружинящей упругостью, потому что через несколько месяцев эти качества утратятся. Распрямляя ручку или ножку младенца, вы можете услышать похрустывание в коленке или локте. Это нормальный звук, издаваемый суставами и связанный с процессом распрямления резиноподобных связок и косточек. Вскоре он тоже исчезнет.

Вам кажется, что движения младенца хаотичны и беспорядочны, но последние научные изыскания показывают, что когда новорожденные находятся в расслабленном или абсолютно спокойном состоянии, их движения начинают приобретать более ритмичный и организованный характер, двигательные порывы сменяются паузами. Чем больше ребенок находится в состоянии сосредоточенного спокойствия, тем быстрее такие порывистые движения сменяются ритмичными. Это - одна из причин, по которой мы выступаем за стиль родительского поведения, обеспечивающий спокойное состояние ребенка.

Если ваш малыш немного дрожит или у него трясется подбородок, а ручки и ножки подергиваются, заверните его в пеленку. Это поможет уменьшить беспорядочные движения. Такое дрожание совершенно нормально для новорожденных и обычно проходит к концу первого месяца жизни (см. раздел «Искусство пеленания», с. 108).

Что новорожденные видят

В первые мгновения жизни новорожденного убавьте свет в комнате. Как все, кто выходит из темноты, только что родившиеся младенцы щурятся от яркого света. Кроме того, у них могут припухнуть веки в результате сдавливания головы во время родов. Поэтому образ нового мира, в который при шел этот

человек, в первые часы его жизни довольно неотчетлив. И все же в первые минуты (иногда до часа с момента рождения) новорожденные смотрят на мир широко раскрытыми глазами, в которых читается неподдельный интерес. Если вы и дальше будете загораживать малышу свет, он может в чем-то отстать от своих 1-2-недельных сверстников.

В первые несколько дней новорожденные держат глаза закрытыми, лишь изредка и ненадолго приоткрывая их. Это может огорчить родителей, стремящихся установить визуальную связь с ребенком. Попробуйте держать младенца перед собой на расстоянии 8-10 дюймов (20-25 см) от глаз, одной рукой поддерживая его за головку, а другой - под попку. Слегка поворачивая его, легонько наклоняйте приблизительно под углом 120˚, а затем неожиданно тормозите. Такие вращательные движения заставят малыша рефлекторно открыть глаза. Другой способ: аккуратно поддерживая головку ребенка, переведите его в приподнятое положение.

Новорожденные видят, но только близкие предметы. Наиболее отчетливо они видят с расстояния 810 дюймов (2025 см). И что примечательно, это именно расстояние от его глаз до глаз матери при кормлении грудью. Подловите момент, когда младенец с широко открытыми глазами находится в состоянии спокойной сосредоточенности. Поднесите его к себе на указанное выше расстояние и постарайтесь установить с ним визуальный контакт. Если вы больше приблизите ребенка или отдалите его, изменится это наиболее подходящее для привлечения внимания малыша «расстояние интимности».

Как привлечь внимание ребенка

- Держите его на руках в вертикальном положении
- Подождите, пока малыш не сосредоточится
- Держите предмет, который вы хотите ему показать, в 25 см от его лица
- Используйте мимику: откройте широко глаза и рот во время разговора, при этом говорите тихим и ровным голосом

На что любят смотреть новорожденные?

Наша подсказка: оно должно быть округлой формы, контрастной окраски, с резкими очертаниями. Нет, это не грудь, хотя вы близки к разгадке. Другая подсказка: оно двигается, подмигивает, улыбается. Конечно же, новорожденные обожают рассматривать лица, особенно родителей. Вот и пре доставьте им такую возможность. Есть что-то необыкновенно привлекательное в самих чертах человеческого лица. Исследователи показывали четыре диаграммы 40 новорожденным, появившимся на свет всего 9 минут на зад. И что же? Они поворачивали головки и

глаза, а также проявляли интерес к тем диаграммам, на которых сочетание знаков напоминало черты лица человека. Гораздо меньший интерес вызвали у них диаграммы с беспорядочным расположением знаков. Если вы начнете играть в эти «гляделки» со своим новорожденным, может оказаться, что лицо отца привлекает его больше. Это происходит из-за более четко выраженного цветового контраста, особенно если у папы есть борода и усы. Таким образом, родительские лица - лучший объект для сосредоточенного взгляда младенца, затем следу ют черно-белые портреты или фотографии, а также черно-белые контрастные узоры (как шахматная доска).

Новорожденные весьма привередливы, отбирая то, на что хотели бы обратить свой взгляд. Если вы не носите очки постоянно, но однажды предстали в них перед младенцем, он может посмотреть на вас озадаченно, а затем и вовсе отвернуться, как бы раздумывая: «Что случилось с этой картинкой?» Такая реакция еще раз показывает, что даже самые маленькие дети в состоянии хранить черты лица своих близких в банке визуальной памяти. Они с момента рождения запрограммированы обращать внимание на лица людей.

Вы «не в фокусе»

«Иногда кажется, что у него косят глазки, а иногда - нет», - часто замечают родители. Периодическое скашивание глаз в этом возрасте - нормальное явление. Но постоянное косоглазие - повод для обращения к врачу. Фокусированный прямой взгляд может временами не сохраняться приблизительно до 6-месячного возраста. Поскольку новорожденные не смотрят одновременно двумя глазами, зрительный образ не попадает в одно и то же место на сетчатку глаз. Такое монокулярное зрение - результат недостаточной глубины восприятия. Постепенно, по мере того как ребенок учится держать головку, его зрительные образы становятся яснее, глубина восприятия увеличивается и он дольше удерживает сфокусированный взгляд. Бинокулярное зрение начинает развиваться приблизительно через 6 недель после рождения, а завершается процесс его формирования к 4 месяцам.

Как определить, страдает ли ребенок косоглазием

У некоторых детей широкая переносица и большое расстояние между глазными яблоками. Поэтому вам может казаться, что глаза их косят, хотя это не так. Вы можете посветить маленьким фонариком в глаза малышу. Обратите внимание, в одном ли месте находятся отблески света от него. Если в од ном глазу такой отблеск оказался посередине, а в другом - вне центра, это означает, что мускулы одного глаза слабее. Расскажите о ваших наблюдениях врачу. Примерно так и проверяет врач зрение

при регулярных контрольных осмотрах младенца.

Умение разглядывать

В первые недели глаза ребенка скользят по вашему лицу, редко останавливаясь более чем на несколько секунд, несмотря на ваши просьбы: «Посмотри же на меня». Даже после того, как малыш научится лучше фокусировать взгляд (приблизительно через 2 недели с момента рождения), все равно чаще он будет просто скользить по вашему лицу. Умение сосредоточивать взгляд на неподвижном или движущемся объекте придет лишь к 4 месяцам.

Иногда, если новорожденный расслаблен или находится в спокойно-сосредоточенном состоянии, какой-то предмет или лицо могут привлечь его внимание на несколько минут. Попробуйте игру «глаза в глаза». Держите ребенка на наиболее удобном для него расстоянии от ваших глаз. Его можно определить, медленно перемещая малыша то ближе, то дальше, пока взгляд ребенка не станет сосредоточенным - обычно это 813 дюймов (2033 см).

Если малыш, как обычно, лежит на спине, ему такая игра надоест быстрее, чем когда вы придаете ему вертикальное положение. В нем младенцы более внимательны.

Что могут слышать новорожденные

Новорожденные предпочитают более высокий материнский голос отцовскому, они также любят низкие звуки - с «утробными» нотками (ведь это та музыка, к которой они привыкли в материнском чреве). Они быстрее успокаиваются, слушая музыку с медленно ускоряющимся и замедляющимся ритмом. Чаще это классическая музыка. Громкая рок-музыка с ее беспорядочными ритмами нарушает спокойствие новорожденных.

Считают, что младенцы узнают мелодии, которые многократно слушали еще до рождения (например, фортепьянные пьесы, которые их мама играла в период беременности). Или более внимательно прислушиваются к рассказам, которые их мать часто читала вслух во время беременности.

Вам вовсе не следует ходить на цыпочках и говорить шепотом в комнате, где находится новорожденный. У малышей есть удивительная способность не воспринимать раздражающие их шумы. Эти барьеры действуют даже тогда, когда ребенок бодрствует. Иногда вы долго не можете дозваться заигравшегося малыша и вы беспокоитесь, а слышит ли он вообще? Все в порядке, просто он не замечает вашего зова. Дело в том, что дети очень избирательно относятся к информации из внешнего мира. Когда вы обращаетесь к ребенку, заинтересовавшемуся подвешенными погремушками, внимание к ним подавит все

другие чувства, и он не настроится на ваш голос. Попробуйте позвать его еще раз, но когда он отвлечется от своего занятия. Эта особенность поведения сохранится, и когда ребенку исполнится 2 года.

Новорожденные способны оградить себя от переизбытка чувственного восприятия. Так, если в доме начинается шумная суматоха, одни дети становятся раздражительными, другие же, напротив, впадают в глубокий сон, как бы говоря: «Ну, это уж слишком. Я отключаюсь».

Любопытно, что новорожденные могут сопоставлять звук с его источником, - это называется ориентацией. Позовите ребенка, находясь справа от него, и он может повернуть голову вправо. Проделайте то же, но с другой стороны. Однако не все новорожденные хорошо улавливают источник звука, и не стоит беспокоиться, если в первые 2 месяца ваш малыш не может разобраться, откуда исходит ваш голос. Главное - он его слышит. Материнский голос - нечто совершенно особенное для новорожденного. Он умеет выделять его среди множества других звуков и голосов.

Если младенец постоянно слышит одни и те же звуки, они становятся привычными и не будут стимулировать дальнейшее его развитие. Когда у вас не получается звуковой контакт с малышом, попробуйте изменить тональность своего голоса. Заметьте также, что дети выглядят озадаченными, если не видят того, кто с ними разговаривает, и любят смотреть на «собеседника». Чтобы привлечь к себе внимание ребенка, сначала установите с ним фиксированный контакт «глаза в глаза», а затем начинайте говорить. (О нормативах проверки слуха ребенка вы сможете прочитать на с. 676.)

- О ГРОМКОСТИ ЗВУКА. Слишком громкие звуки (рок-концерт например) могут вредить слуху. Громкость музыки должна быть такой, чтобы не мешать разговору. Если приходится напрягать голос, значит, она чрезмерна.

Собственное разумение

Большинство из того, что делают новорожденные, они делают рефлекторно. Когда они голодны или недовольны, они автоматически начинают плакать. Для них никак не подходит совет: сначала подумай, а потом действуй.

Знакомые запахи

Способность к обостренному восприятию запаха развивается одновременно и у новорожденного, и у его мамы. Ребенок может не только выделять голос матери из множества других, но и находить ее по запаху. Было проведено интересное исследование с 6-дневными младенцами. Каждого из них подноси ли к груди

нескольких мам, но он тянулся только к груди своей матери, независимо от того, было ли в ней молоко. Способностью распознавать своего малыша по запаху обладают и матери. В частности, так поступают незрячие женщины.

Воображаемые образы

Обучение новорожденных начинается со стремления к комфорту и более полному удовлетворению своих потребностей. Они хотят есть, просятся на руки, чтобы устроиться поудобнее, и для всего этого у них есть только один язык - плач. Поставьте себя на место новорожденного: «Я плачу - и меня берут на руки. Я продолжаю плакать - меня кормят. Я снова плачу, когда остаюсь один, - и меня снова берут на руки». После неоднократного повторения таких сигналов и ответов у него формируется воображаемый об раз, картина, изображающая то, чего следует ожидать в результате плача. Специалисты, занимающиеся проблемой развития ребенка, называют такие картинки схемами. Чем больше таких воображаемых образов создается у малыша, тем лучше развивается его разум. Таким образом, исходный рефлекс, плач, перерастает в мышление, или когнитивный процесс. При этом в сознании ребенка рождаются образы, содержащие ответ на его потребность. Одновременно совершенствуется язык подаваемых им сигналов.

Для матери процесс сближения идет как бы в обратном порядке. Когда вы только начинаете общаться со своим малышом, ваши мысли опережают ваши действия: «Он голоден? Но я его только что кормила. Он мокрый? Или он просто хочет сесть мне на шею? Может быть!» Чем чаще вы будете заниматься такой гимнастикой для ума, тем быстрее научитесь интуитивно чувствовать, что нужно ребенку, и поступать почти рефлекторно, т.е. действовать прежде, чем думать.

Постоянно развивая язык общения с ребенком (связь «сигнал - ответ»), вы вскоре придете к состоянию гармонии: процесс вашего обучения будет идти параллельно, и вы научитесь подстраиваться друг под друга - ваш малыш, в головке которого уже немало прекрасных картинок возможного взаимодействия, и вы, все более чутко реагируя на его сигналы.

Стиль сближения, включающий общение по типу «сигнал - ответ», воспитывает у малыша доверие к вам, учит так формулировать свои потребности, чтобы их быстрее поняли окружающие. Так, 9-месячные малыши тянут к вам руки в ожидании, что вы их поносите. При этом у них возникают образ картинка: «Взять на руки и поиграть» и соответствующий сигнал вам.

Взаимное совершенствование

Картинки-образы рождаются не только в голове ребенка, ожидающего помощи от вас. Родители тоже представляют себе образ того, чего хочет их чадо. Так протягиваются незримые нити от малыша к материнскому сознанию, а от матери - к детскому.

Что же происходит с младенцами, на сигналы которых родители не отвечают, опасаясь сделать детей слишком зависимыми или попасть в подчинение к ним («Не хотим, чтобы он вил из нас веревки»). Разум ребенка, призывы которого остаются безответными, а потребности неудовлетворенными, оказывается не настолько богатым. Не зная, какого ответа следует ожидать, он не может воссоздать образ-картинку, подсказывающую, что должно последовать за его плачем или каким-то другим сигналом. Голова его заполнена «карточками-пустышками». Мать тоже в значительной степени обеднена, поскольку сигналы ребенка не совершенствуются и понять, что ему нужно, ей по-прежнему очень сложно. Между ними не выработалось такое взаимопонимание, как в первом случае. Мать и младенец мало что знают о мыслях друг друга, и между ними начинает возникать определенная дистанция.

Однажды я объяснял молодой маме, как ей лучше наладить контакт с новорожденным. Казалось, она все поняла, но потом вдруг озабоченно спроси ла: «С этими призывными звуками все ясно, но что если я настолько глупа, что дам на них неправильный ответ. Предположим, он мокрый, а я подумаю, что он хочет есть?» Я ободрил ее: «Вы не сможете ошибаться и быть глупой, когда возьмете ребенка на руки и начнете нянчиться с ним. Если малыш заплакал и вы взяли его, а он продолжает кричать, просто пройдитесь по всему списку возможных причин этого крика, пока не найдете то, что беспокоит вашего ребенка. Главное же, своими действиями вы покажете, что готовы его выслушать и стараетесь ему помочь.

Основные поведенческие состояния ребенка

- Плач. Громкие, недовольные крики, сопровождающиеся резкими нескоординированными движениями конечностей. В этот момент очень сложно завладеть вниманием ребенка. Такое поведение неприятно и для самого малыша, и для его близких.

- Активная сосредоточенность. Состояние, похожее на спокойную сосредоточенность, но голова и конечности ребенка двигаются, он будто погружен в себя и не замечает вас. Кажется, что ребенка привлекают движения его собственного тела.

- Спокойная сосредоточенность. Глаза ясные, открытые, внимательные; конечности пребывают в относительном покое. Кажется, что ребенок созерцает окружающую обстановку. Это наиболее подходящее состояние для взаимодействия и обучения.

- Дремота. Глаза открыты, но слипаются или начинают закрываться. Ребенок достаточно рассеян, конечности и туловище пошевеливаются, по лицу проходят сонные полуулыбки. Он только проснулся или собирается заснуть.

- Поверхностный сон. Ребенок легко пробуждается, его конечности и лицо время от времени подергиваются; дыхание неровное, возникают вспышки двигательной активности. Конечности прижимаются к туловищу.

- Глубокий сон. Движения ребенка сведены к минимуму, выражение лица спокойное, умиротворенное, дыхание ровное, конечности расслаблены и бол таются, как у тряпичной куклы.

Наслаждайтесь улыбкой вашего новорожденного

С первой улыбкой новорожденного вы замрете от счастья и забудете все бессонные ночи и постоянное нянченье. Вы с восторгом думаете: «Мой малыш действительно меня любит». Но вдруг пузырем надулись его щечки, и вы разочарованно вздыхаете: «Ой, это всего лишь выходит воздух». После много летних наблюдений за улыбками новорожденных мне самому хочется выдуть воздушный пузырь. Младенцы могут улыбаться и действительно улыбаются, а не просто выпускают воздух (хотя и это бывает после того, как они избавятся от лишних газов).

Как ветераны в деле изучения детских улыбок мы с достаточным на то основанием делим их на два основных типа: внутренние и внешние улыбки. Внутренние, как бы обращенные в себя улыбки более характерны для первых нескольких недель и прекрасно отражают состояние внутренней удовлетворенности. Иногда это как бы сонные полуулыбки; иногда лишь легкое подрагивание уголков губ. Встречаются и другие улыбки: облегчения - когда прекращаются колики, удовлетворения - после хорошей еды или когда детей берут на руки и начинают укачивать. Иной раз можно поймать улыбку ребенка, играя с ним. Такие ранние улыбки вроде сигнала: «Мне хорошо». Они заставляют и вас пережить приятные мгновения. И тем не менее пройдет еще несколько месяцев, прежде чем у малыша появится внешняя улыбка при общении с вами. Она предназначена только вам и кажется вам невероятно плени тельной.

Каковы бы ни были причины улыбки малыша, наслаждайтесь ею, - и скользящими ухмылочками, и сонными полуулыбками, - все они не что иное, как слабые подобия будущей осознанной улыбки во весь рот.

РЕФЛЕКСЫ НОВОРОЖДЕННЫХ

У новорожденных, как, впрочем, и у взрослых, есть два типа поведения: сознательное, когда вы сначала думаете, а потом действуете, рефлекторное, когда ваши реакции осуществляются

автоматически. Если вы показываете малышу погремушку, в его голове возникает такая, возможно, мысль: «Мне нужно рукой взять погремушку». Мозг посылает этот сигнал мускулам, инструктируя их, как схватить игрушку. Если дотронуться погремушкой до определенного места на коленке малыша, его ножка автоматически дернется - это рефлекс. В основном поведение новорожденных рефлекторно, но по мере совершенствования нервной системы их действия становятся все более осмысленными. В младенческий период у человека существует около 75 примитивных рефлексов. Большая их часть - познавательного характера, некоторые - защитные, остальные - для других целей. Вот наиболее интересные из них.

Рефлексы рта. Они помогают младенцу находить источник пищи и насыщаться. Самые важные из таких рефлексов - сосательный и глотательный. Обратите внимание, что ваш ребенок начинает автоматически делать сосательные движения, когда вы протираете его мягкое небо, губы и рот изнутри или щеки и подбородок. Близок к этим рефлексам поисковый (или исследовательский). Пощекочите слегка соском лицо младенца, и он повернет в эту сторону головку, как бы стараясь разыскать пищу. Этот рефлекс к 4 месяцам постепенно исчезает, потому что к этому времени у малыша появляются более совершенные навыки.

Рефлекс испуга (рефлекс Моро). Если неожиданно убрать руку, поддерживающую ребенка, он мгновенно постарается уцепиться за что-нибудь и, не найдя опоры, с испуганным лицом зайдется в крике. Непроизвольное хвата тельное движение при испуге - защитный рефлекс малыша. Он как бы говорит вам: «Мне нужен кто-нибудь, за кого бы я мог ухватиться». Рефлекс испуга особенно заметен в течение первого месяца жизни и постепенно исчезает к 34 месяцам. Антропологи полагают, что этот рефлекс, как и хватательный, являются примитивными формами поведения, позволяющими детям «прикрепляться» к матери.

Хватательный рефлекс. Погладьте ладошку малыша или попробуйте просунуть свой указательный палец в его кулачок со стороны мизинца, и вы по чувствуете, как крепко он сожмет его своими пальчиками. Иногда ребенок так сильно захватывает ваш палец, что малыша удается приподнять, пока он не разожмет кулачок. (Проводите такой эксперимент только на мягкой поверхности, потому что ребенок не контролирует тот момент, когда отпустит вашу руку). Обнаружить хватательный рефлекс можно, если вложить игрушку в руку ребенка, а потом попытаться забрать ее у этого маленького Геркулеса. Хватательный рефлекс сильно выражен в первые 2 месяца; к 3-му месяцу он ослабевает, а

полугоду исчезает.

Рефлексы поддержания правильного положения. Поведение, нацеленное на выживание, называется рефлексами поддержания правильного положения. Та кие рефлексы помогают младенцу удерживать туловище, голову, руки и ноги в позе, наиболее удобной для дыхания и нормального развития. Если поло жить младенца вниз лицом, он немного поднимет голову (ровно настолько, чтобы оторваться от поверхности) и повернет ее в сторону, чтобы был доступ воздуха для носа. Если накрыть голову ребенка пеленкой, он сначала как бы закусит ее, а затем начнет энергично вертеть головой из стороны в сторону и молотить ручонками, пытаясь снять ее с лица, чтобы ничто не мешало смотреть и дышать.

Рефлекс кляпа. В период, когда малыш учится сосать и глотать, этот рефлекс заставляет его выталкивать любой предмет из полости рта (что предохраняет ребенка от шока). Если воздействовать на заднюю часть глотки малыша, его нижняя челюсть и язык будут выполнять выталкивающие движения вниз и вперед, чтобы освободить глотку. Рефлекс кляпа сохраняется у человека на всю жизнь, но язык в ней участвует только в первые 6 месяцев. Теперь, когда мы знаем о таком рефлексе, становится понятно, почему малышам трудно глотать твердую пищу.

Рефлекс отдыхающей шеи (рефлекс фехтовальщика). Когда малыш лежит на спине, поверните его голову в сторону, и вы увидите, что он отведет в ту же сторону руку и ногу, приняв позу фехтовальщика, готовящегося к атаке. Этот рефлекс одновременно как способствует, так и препятствует развитию мускулов. С одной стороны, он поощряет ребенка смотреть на свою собственную руку и фиксирует его внимание на игрушке, зажатой в ней. С другой стороны, он не позволяет находиться по центру голове, рукам малы ша и игрушке. К 34 месяцам этот рефлекс исчезает, а ребенок начинает держать игрушки прямо перед собой, чтобы разглядывать их или сосать.

Рефлекс шагов. Подержите вашего малыша над столом так, чтобы одной ногой он опирался на его поверхность. Эта его ножка подожмется, а другая, наоборот, опустится на стол, как если бы ребенок собирался пойти. Если вы оторвете его носок от поверхности стола, он подожмет ножку, будто собирается затопать на столе. Этот рефлекс исчезает к 2 месяцам.

Рефлекс отдергивания. Этот рефлекс защищает ребенка от боли. Если ножку малыша уколоть (для анализа крови во время лабораторных исследований), он отдернет ее, чтобы избежать боли, а другой в это время начнет толкаться, как бы отпихивая от себя обидчика.

ВТОРОЙ МЕСЯЦ: ВАМ ДАРЯТ УЛЫБКУ

В течение первого месяца с ребенком редко происходят столь существенные перемены, что об этом стоило бы написать бабушке. Конечно, он становится более организованным, начинает понимать, кому он теперь принадлежит, приспосабливается к новому дому. А мама восстанавливает силы после родов, начинает приходить в себя от постоянных недосыпаний; родители привыкают к новому существу в доме. На 2-м же месяце, как говорят сами родители, «барьер взят».

Второй месяц жизни - это социальный дебют малыша, он начинает проявлять себя как личность и как бы раскрывает объятия, приветствуя людей, изучает окружающий мир широко распахнутыми глазами, его губы складывают ся в улыбку, он становится более шумным. Ощущение того, что его понимают, и доверие к вам, заложенные на 1-м месяце, помогают ему успешно про двигаться дальше в своем развитии.

Великий имитатор

Ваше сменяющееся выражение лица вызывает у ребенка огромный интерес и желание подражать вам. Здесь, как в танце: вы ведете, ребенок следует за вами. Уолт Дисней, накопивший много наблюдений такого рода, смог создать знаменитые мультипликационные персонажи с большими и преувеличенно круглыми глазами, носом, щеками и ушами. Лучший из них, Микки Маус, и поныне остается любимцем детей.

Когда ваш ребенок находится в состоянии спокойной сосредоточенности, попробуйте с ним поиграть в такую игру. Держите его на руках на самом удобном для фокусирования его взгляда расстоянии - около 8-10 дюймов (20-25 см) и затем начинайте медленно высовывать язык как можно дальше. Дайте ребенку время присмотреться к этим движениям, а затем повторяйте по 2-3 раза в минуту. Вы непременно заметите, когда малыш в ответ начнет шевелить своим язычком и, может быть, даже высунет его. Попробуйте ту же игру, широко раскрывая рот или меняя очертания губ. Выражение лица очень хорошо усваивается малышом. Вскоре вы можете застать вашего ребенка, копирующим, например, как вы зеваете.

Мама заменяет зеркало. Играя в имитационные игры, вы как бы воспроизводите на своем лице те выражения, которые появляются у вашего младенца. Когда новорожденный хмурится, широко раскрывает глаза или рот, гримасничает, мать инстинктивно имитирует эту мимику, слегка утрируя ее. Получается, что в вашем лице малыш видит собственное выражение. Специалисты по развитию ребенка рассматривают этот процесс как мощный фактор его само познания.

Зрительное восприятие

Скользящий взгляд (на 1-м месяце) сменяется, пусть и длящимся всего несколько секунд, зрительным контактом младенца и родителей. Этот момент пленяет воспитателей и гипнотизирует самих детей. Кажется, что малыш говорит: «Привет, мама и папа!»

Если еще недавно ребенок лишь скользил взглядом по вашему лицу, то теперь он его внимательно изучает.

Из дневника Марты: «Когда Мэтью смотрит на меня, он как бы методично разглядывает мое лицо, исследуя его. Он сначала смотрит мне прямо в глаза, затем переводит взгляд вверх и смотрит на линию волос, охватывает взглядом овал моего лица и опять возвращается к глазам. Потом опускается вниз и рассматривает рот, опять наверх - к линии волос и снова к глазам. Таким образом он может изучать мое лицо весьма долго».

Глаза и голова двигаются синхронно. Проходя мимо малыша, вы с удивлением обнаруживаете, что он следит за вами глазами. В отличие от асинхронного движения глаз и головы новорожденных, теперь глаза ребенка двигаются более плавно, и в основном синхронно с поворотом головы. Ребенок начинает следить за вашим лицом или игрушкой, при перемещении их из стороны в сторону, в том числе и на все 180˚.

Видит дальше. В предыдущий месяц ребенок выказывал мало интереса к тому, что находилось вне поля его зрения. Дело в том, что он не все отчетливо видел. На 2-м же месяце жизни возможности зрения увеличиваются, расширяется и обозримый мир - все больше и больше предметов попадает в поле зрения малыша.

Поскольку возможности для наблюдения расширяются, ребенок начинает интересоваться многими предметами в комнате, не привлекавшими до этого его внимания. В течение какого-то времени он изучает ваше лицо, затем его взгляд перемещается в глубину комнаты и он что-то рассматривает там, на несколько мгновений взгляд замирает на каких-то полюбившихся картинках, а затем вновь возвращается к вам, ребенок опять смотрит в ваши глаза - ведь это по-прежнему его любимый образ.

На что смотреть. Как разжечь интерес к познанию мира у 2-месячного младенца? Вот несколько наиболее привлекательных для него предметов. В первые месяцы жизни всей цветовой гамме ребенок предпочитает черно-белое изображение. Младенцам больше нравятся контрастные цвета, а не мягкие и сливающиеся. В свои 2 месяца дети уже очень разборчивы в зрительных предпочтениях. Больше, чем искусственные картины и узоры или

обои пас тельного цвета, они любят естественные краски: яркие цветы в саду, желтые и красные опавшие осенние листья, ветки голых деревьев, вырисовывающиеся на фоне зимнего неба. Дети зачастую скучают, находясь дома. Вынесите малыша на улицу, где ритмичные покачивания деревьев, движение облаков, цветов и даже машин непременно привлекут его внимание.

Посади меня, чтобы я получше разглядел этот мир. Вы хотите почаще видеть эти искрящиеся глаза? Приподнимите своего малыша. Представляется, что дети меньше склонны проявлять свои двигательные и зрительные навыки, лежа на спине. Возможно, эта поза (откинувшись назад) слишком напоминает им состояние сна. Вместо того чтобы оставлять своего ребенка в кроватке, где он будет уныло рассматривать подвешенные игрушки, посадите его к се бе на колени или устройте его на плече.

Начинайте вглядываться в глаза.

Глаза ребенка отражают все его чувства. Широко раскрытые искрящиеся глаза означают приглашение к игре. Медленно опускающиеся веки - сигнал к тому, что пришло время спать. Оживленный взгляд означает интерес, в то время как отсутствующий указывает на скуку. Потухшие, безучастные глаза могут означать начало недомогания. Если ваш ребенок отворачивается и не хочет больше смотреть вам в глаза, значит, он потерял интерес и пора сменить занятие. Поднятые или нахмуренные брови - еще одно дополнение к языку младенца. Поистине глаза - зеркало настроения.

На что любят смотреть младенцы

- ваше лицо привлекает их больше всего
- контрастные предметы (в основном черно-белые)
- черно-белые фотографии папы и мамы (глянцевые, размером 8 х 10 см)
- широкие полоски, приблизительно в 2 дюйма (5 см)
- черные кружки диаметром около 1 дюйма (2,5 см) на белом фоне (чем меньше малыш, тем шире должны быть полоски и больше кружки)
- шахматная доска или мишень
- силуэты (например, деревья за окном)
- игрушки, особенно с бело-черным узором
- вентиляторы на потолке и потолочные перекладины
- огонь в камине

Первая улыбка - награда за все ваши труды

Ну вот, наконец-то, этот долгожданный знак - настоящая улыбка. Развиваясь, улыбка ребенка проходит несколько стадий. Улыбка прошедшего месяца была рефлекторной, это была

автоматическая реакция на состояние внутренней удовлетворенности. Она скользила по лицу, появлялась всего на несколько секунд перед тем, как он погружался в сон, или сразу после кормления. Она как бы означала: «Я думаю, что улыбаюсь, но не уверен». Теперь в этом нет никаких сомнений. Глаза малыша излучают радость, уголки губ приподняты. На пухлых щеках ребенка появляются ямочки, когда его ротик растягивается в беззубую улыбку. И все лицо его озаряется; радостью и счастьем, кажется, наполнены все клетки его крошечного тельца.

Не забывайте, улыбка - это средство двусторонней связи. Улыбнитесь ему в ответ - и он расцветет еще больше. Добавьте к улыбке какие-нибудь звуки, чтобы малыш заулыбался еще веселее. Иногда такая игра в улыбки может превратиться в целый спектакль телесных и мимических движений. Родители утрируют мимику, имитируют характерные для младенцев звуки, а ребенок в это время как бы танцует всем телом, издает воркующие и повизгивающие звуки, что, хоть и с натяжкой, можно считать его первым смехом. Достигнув апофеоза восторга, вы можете расслабиться в нежных объятиях друг друга. Такие минуты благодатны для ребенка и чрезвычайно сильно ободряюще действуют на родителей; вы моментально забудете и о бессонных ночах, и о том, чем вы пожертвовали, уйдя с работы и оставшись с малышом дома, и о многом другом.

Определение цвета глаз вашего малыша

Вы можете заключить пари на то, какой цвет глаз будет у вашего ребенка уже сейчас, но окончательный цвет глаз иногда появляется лишь в 1-2 года. Когда малышу 2 месяца, на консультации родители постоянно спрашивают меня: «Доктор, как вы думаете, какого цвета будут у него глаза?»

В первые годы своей практики я всегда проигрывал в игре, когда нужно было угадать цвет глаз. Теперь я знаю, как его определить. Темные глаза (карие или темно-зеленые) обычно остаются темными, особенно у представителей черной и желтой рас: негров, азиатов. Светлые глаза (голубые, серые) определить труднее, потому что они часто меняют несколько цветов в первые 3 месяца и приобретают окончательный цвет в возрасте от 6 до 12 месяцев. Когда я сомневаюсь, то смотрю на родителей (в 75% случаев можно определить): если у одного из родителей глаза карие, то у малыша вероятен этот цвет глаз (вероятность 50%); если у обоих родителей глаза голубые, то, вероятно, малыш их унаследует (но возможность, что глаза потемнеют и станут карими, все еще остается). Родительские гены доминируют, и ребенок обычно наследует цвет глаз отца или матери, но иногда малыш может унаследовать цвет глаз своей прабабушки.

Любопытный карий треугольник или крапинки на радужной оболочке глаза часто бывают характерной чертой старших поколений. Фотографируйте своего малыша в первые месяцы и вы сможете проследить за тем, как устанавливается цвет его глаз.

Старается привлечь ваше внимание

Вспомните ощущение своей беспомощности, когда вы не могли понять, что нужно вашему малышу, и вам никак не удавалось прекратить его плач. В предшествующий месяц ничего, за исключением плача и единственного рас шифрованного знака «возьми меня на руки», вы ничего не смогли уяснить. Теперь же, в 2 месяца, читать сигналы малыша становится куда легче; улыбка означает готовность его к игре и общению. Характер плача становится разнообразным. В возрасте около 2 месяцев ребенок осваивает целую серию интересных сигналов, какие можно было бы назвать привлекающим по ведением. Это средства общения, позволяющие вам понять, как себя чувствует малыш и что ему нужно.

Из дневника Марты: «Мэтью дает мне знать, когда проголодается. Пока я расстегиваю кофточку и готовлюсь дать ему грудь, он во время этих почти ритуальных действий как бы показывает, что уже предвкушает предстоящее блаженство. Он начинает причмокивать губами, его дыхание учащается, в ожидании он весь как бы устремляется ко мне. И так же, как до этого он уже сказал мне, что голоден, теперь он говорит, что готов к приему пищи»

В предвкушении и... неоправдавшиеся надежды. Примерно 2 месяцев от роду малыш начинает выказывать знаки доверия родителям, и самый ранний из них - предвкушение. Ребенок довольно быстро улавливает такую связь. «Я плачу - меня берут на руки и покачивают (дают бутылочку, грудь, устраивают поудобнее)». И как бы демонстрирует вам, что понял это, настраиваясь на предстоящее удовольствие. Мы называем такое поведение «предвкушением» Если же вы нарушите «правила игры», те не оправдаете его надежд, вам предстоит познакомиться с тем, что же такое «протестующее поведение» вашего чада.

Из дневника Марты: «Если я пропускаю первые сигналы Мэтью, он протестует. С раздраженным видом щиплет мою грудь своими маленькими, но очень сильными ручонками, начинает бодаться головой. Однажды, собравшись его кормить, я на минутку передала его отцу, чтобы кое-что закончить по хозяйству перед довольно продолжительной процедурой кормления. Мэтью не медленно стал протестовать - ведь это не оправдывало его ожиданий. Он был голоден и очень рассердился; он продолжал буянить до тех пор, пока не получил ожидаемого. Я считаю, что

гораздо лучше для нас обоих, если я с пониманием отношусь к его сигналам и оправдываю его ожидания. Когда он подает сигнал, что голоден, а я немедленно отвечаю, он ведет себя просто великолепно Если же я пропущу мимо ушей его призывы или затягиваю кормление, он начинает плакать и остается расстроенным и во время еды. Сосательные движения становятся напряженными, а личико подергивается Разочарование в ожиданиях рождает в нем чувство недоверия, которое сказывается на том, как он сосет, и в конечном счете неблаготворно отражается и на нем и на мне Поэтому мне кажется, что чем меньше времени проходит между его сиг налом и моим ответом, тем лучше».

Он может уловить ваше настроение. Настроение родителей очень легко передается детям и наоборот, именно на этом этапе развития возникает состояние эмоциональной близости. Мать чем-то расстроена, и младенец капризничает. Мы замечали, что наиболее чувствительны к настроению родителей те младенцы, которые больше доверяют им. И это естественно, потому что такой тесный эмоциональный контакт рождается только между очень близкими людьми, чутко прислушивающимися друг к другу.

Поведение во время кормления

Жизнь по расписанию. Месяца через 2 после родов, если не раньше, вы поймете, что все режимы кормления в книгах по уходу за новорожденными, не что иное, как иллюзии авторов, явно не вписывающиеся в рамки вашего дуэта с младенцем.

Раньше всех это понимают матери, кормящие грудью. Так, некоторые дети, находящиеся на грудном вскармливании, то требуют, чтобы их кормили по нескольку раз в течение часа, то в течение 4 часов прекрасно обходят ся без пищи. Избегайте жесткого термина «расписание»; если вы добиваетесь гармонии в отношениях с малышом, лучше применять другие слова, а главное - научиться видеть сигналы, подаваемые им, а не циферблат часов. Старайтесь гибко реагировать на каждый из этих знаков, согласуя свое по ведение с темпераментом младенца и собственным образом жизни. Мы предпочитаем использовать термин «сигнал к кормлению» для обозначения состояния маленького изголодавшегося командира.

В 2 месяца ребенок ясно видит на расстоянии от 8 до 10 футов (23 м), поэтому во время кормления может отвлекаться, если в поле его зрения по падают привлекающие его внимание предметы. Малыш может немного пососать и остановиться, внимательно разглядывая заинтересовавшую его сцену, а потом опять вспомнить о своем главном деле. Отвлекаясь и вновь

возвращаясь к груди или бутылочке, ребенок будет есть дольше, чем прежде, и это создаст для вас определенные трудности. (На с. 191 вы можете прочитать, как справиться с этой проблемой.)

Двухмесячный собеседник

Издаваемые младенцем звуки помогут вам понять, в каком настроении он в данный момент находится. Воркующие звуки - одна из первых попыток малыша оповестить вас о своем лучезарном настроении. Не забывайте, что его язык состоит из сочетания звуков и жестов. Обратите внимание на характерные звуки, сопровождающие улыбку младенца. Начальная ее стадия: ребе нок открывает рот, сопровождая это короткими звуками «ах» и «ух», пере ходящими в длительный вздох или в воркование по мере растягивания губ в улыбке. На 2-м месяце жизни звуки, издаваемые младенцем, становятся бо лее разнообразными; из простейших односложных попискиваний они превращаются в продолжительные и весьма выразительные «эх, ах, ох!» К концу это го месяца горловые хрюкающие звуки сменяются звуками более высокой тональности, наполняются гласными и становятся более музыкальными. Обогащается и его воркование (малыш гулит). Звуки, издаваемые младенцем во время сна, и восхищают и тревожат родителей. Дыхание его может стать громким, со специфическими всхрапываниями. Это происходит, когда воздух преодолевает скопление слюны в горле, поэтому поводов для беспокойства нет. Собственно, это те же звуки, что и храп у взрослых, и возникают они по той же причине.

Как матери разговаривают с младенцами

Не раз в эти первые месяцы вы будете удивляться, как много из сказанного вами доходит до малыша. Это подтверждают и исследования: когда мать говорит, ребенок слушает.

Попробуем провести видеоэксперимент. Подловите момент, когда малыш находится в состоянии спокойной сосредоточенности, поймайте его взгляд и начните свой обычный разговор с ним, а мужа попросите запечатлеть эту сценку на пленке. Просматривая кассету, вы обнаружите, что телодвижения матери и ребенка синхронны. При замедленном воспроизведении вы увидите, что поворачивается не только его головка, но и все тело как бы пританцовывает в ритме материнского голоса. Ваша речь действительно воздействует на ребенка, хотя на глаз это не так заметно.

Язык, заложенный самой природой.

Вам не нужно учиться тому, как говорить со своим малышом. Вы естественны. Каждая мать без специального обучения, инстинктивно начинает пользоваться особым интернациональным материнским языком с его безударной

мелодикой и особой мимикой лица. Для него характерны повышенная тональность звуков, утрированное - с растягиванием - произношение гласных. В разговоре участвуют не только язык и рот, но и все ваше лицо. Темп речи зависит от внимания малыша - его умения слушать. Ваша речь может как замедляться, так и ускоряться, в зависимости от реакции младенца. Растягивание гласных («хоооороший маааалыш») помогает ребенку уловить смысл сказанного. Но гораздо важнее для младенца не то, что ему говорят, а как с ним разговаривают.

Вы «слышите» его ответы. Матери разговаривают с малышами то убыстряя, то замедляя речь, говоря то тише, то громче, как бы помогая ему лучше осознать каждый кусочек речи. И хотя со стороны этот разговор выглядит как ваш монолог, вы общаетесь с ребенком так, будто слышите его ответы. Видеоанализ поведения матери в этот момент показывает, что оно строится с учетом воображаемых ответов младенца. Короткие фразы перемежаются паузами, длящимися ровно столько времени, сколько мог бы занять ответ ребенка. Особенно хорошо это заметно, если вы используете вопросительные предложения. Эти первые уроки речи, во время которых мать помогает ребенку научиться слушать, как бы возрождаются в его памяти, когда он начинает говорить по-настоящему.

Подсказки маме

Последние результаты, полученные при анализе речи, показывают, что каждая мать заслуживает почетного звания учителя словесности (для своего ребенка) благодаря своим способностям, заложенным природой. Есть некоторые приемы, помогающие быстрее наладить общение с младенцем.

Смотрите на слушателя. Начиная разговаривать с ребенком, постарайтесь поймать его взгляд и удерживать внимание малыша, глядя ему в глаза. Так вы скорее ощутите ответную реакцию. Обращайтесь к ребенку по имени. В первые месяцы малыш может не ассоциировать собственное имя с самим со бой, но чем чаще он будет его слышать, тем быстрее наладится эта ассоциативная связь - всегда сначала именно эти звуки, а уж потом другие, более разнообразные. В результате ребенок, совсем как взрослый, научится поворачивать голову, слыша свое имя.

Старайтесь говорить просто. Используйте предложения, состоящие из 2-3 слов, растягивая гласные: «Хоорошенький маааальчик». Старайтесь из бегать служебных слов (как в тексте телеграммы). Не прибегайте к местоимениям «я» и «мне» - они не имеют никакого смысла для ребенка. Говоря ему о себе, используйте слова «мама» и «папа».

Сопровождайте речь жестами. Скажите: «Помаши киске

ручкой: «пока-пока» и сделайте такой жест, повернувшись к кошке. Младенцы лучше запоминают слова, если они сопровождаются жестами. Ставьте главное слово в конец фразы и делайте на нем акцент, растягивая гласные звуки. Обратите внимание на то, какие звуки ему больше нравятся, и постепенно добавляйте но вые. Дети легко могут заскучать, если набор звуков не меняется.

Задавайте вопросы. «Мэтью хочет на ручки?», «Пойдем спать?» Беседа в форме вопросов естественно предполагает ответ на вопрос.

Поясняйте ваши действия. Когда вы переодеваете или купаете ребенка, рассказывайте ему, что вы делаете - приблизительно так, как это делают комментаторы спортивных соревнований: «Сейчас папа снимет пеленку... а теперь мы положим другую...» Не думайте о том, что со стороны это, воз можно, выглядит странно, - помните, что вы разговариваете не с каменной стеной. У маленького человечка всегда «ушки на макушке», он воспринимает каждый издаваемый вами звук и хранит его в неисчерпаемых глубинах своей памяти.

Наблюдайте, как начинаются и как прекращаются сигналы. Время от времени ребенок подает вам какой-нибудь знак, привлекая ваше внимание. Он может улыбнуться, посмотреть вам в глаза, протянуть к вам руки, как бы говоря: «Мне нравится, давай, говори». Но не забывайте о признаках, показывающих отсутствие внимания: взгляд в пространство, малыш не смотрит на вас или отворачивает голову в сторону. Это означает: «Ну довольно, давай займемся чем-нибудь другим».

Дайте ребенку возможность ответить вам. Задавая ребенку вопрос, дайте ему время «ответить». Ведь так же вы поступаете в разговоре с другими людьми. Делайте почаще паузы, и у малыша будет возможность покряхтеть или издать какой-то другой ответный звук. Малыши стараются как-то отреагировать на обращенную к ним речь.

Продолжайте вашу беседу. Если вы видите ответную реакцию ребенка или он первым начинает разговор улыбкой, радостными телодвижениями и приятным воркованием, постарайтесь ответить ему. Мимика добавит вашему ответу значимости и поощрит малыша продолжить общение.

Читайте вслух. Детские стихи и поэмы отличаются особой музыкальной ритмикой. Если у вас в семье два малыша и вы читаете вслух старшему, уже начинающему ходить, не забывайте, что послушать вас полезно и грудничку; это развивает его внимание. Возможно, когда-нибудь вам потребуется нечто более содержательное, нежели «Гуси-гуси...» Что ж, почитайте вслух

свой любимый журнал или взрослую книгу, сохраняя при чтении ритм, привычный для восприятия младенца.

Говорите нараспев. Исследователи детской психологии считают, что пение оказывает большее воздействие на речевые центры мозга, чем простая, не оформленная музыкально речь. Не смущаясь тем, что вы вовсе не оперная звезда, начните вашу певческую карьеру с аудитории, состоящей из одного-единственного слушателя - вашего ребенка. Малыши любого возраста любят песенки - как собственного вашего сочинения, так и более известные публике. Выберите с десяток наиболее любимых им напевов и почаще повторяйте их. Робко выраженная 2-месячным малышом просьба повторить этот «эстрадный концерт» - предвестник последующего бурного вызова «на бис»: «Ну еще, еще, мама (или папа)».

Движения 2-месячного малыша

Кулачки разжимаются. Руки в 1-й месяц жизни, плотно прижатые к тельцу, теперь становятся более расслабленными, как будто взрослеющий мозг диктует сжатым кулачкам «Расслабьтесь немножко и наслаждайтесь этим миром» Пальцы малыша разжимаются, и открывается ладошка Если вы вложите в его руку погремушку, он сожмет ее пальцами и некоторое время будет удерживать. Чтобы он отпустил погремушку, нужно постучать по тыльной стороне его кулачка. Но не надейтесь, что малыш сам потянется за погремушкой, - этого не случится до следующего месяца.

Движения рук. Первые попытки ребенка дотронуться до чего-нибудь кажутся абсолютно хаотичными, но на самом деле это не так, они в определенной мере являются направленными, но руки младенца еще плохо слушаются его. Короткие небольшие толчки и удары в сторону подвешенной игрушки большей частью не попадают в цель, но иногда приводят к успеху. Практика постепенно совершенствует эти движения.

- БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: Не оставляйте малыша без присмотра, если он может дотянуться до подвешенных над кроваткой игрушек. Его пальцы, а еще хуже шея, могут запутаться в свисающих шнурках. Эти шнурки (обратите внимание!) не должны быть длиннее 8 дюймов (20 см).

Все достижения ребенка на 2-м месяце жизни - это начало тех больших изменений, которые произойдут с ним в следующем месяце

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ: ЛУЧШАЯ ИГРУШКА - СОБСТВЕННЫЕ РУКИ

«Мой трехмесячный малыш такой приветливый», - восклицает одна мама. «Она мне кажется такой отзывчивой», - говорит другая. «Я просто млею, когда он тянется ко мне

ручонками», - добавляет третья. Третий месяц занимательный период как для младенца, так и для родителей. Ваш ребенок становится более оживленным, активным, организованным и отзывчивым. Общение с ним проходит на качественно новой ступени, потому что к 3-му месяцу и ребенок, и родители начинают понимать сигналы друг друга. Именно эти причины позволяют родителям характеризовать третий месяц как самый легкий.

Раскройте кулачки младенца

Чем раньше младенец разожмет кулачки, тем раньше он начнет играть со своими руками. Если ребенок по-прежнему все время держит кулачки сжаты ми, попробуйте помочь ему. Осторожно постучите по тыльной их стороне, чтобы стимулировать рефлекс, заставляющий младенца разжать пальцы рук.

Занимательные ручки

Совсем недавно вы играли с маленькими ручками, разжимая туго сжатые пальцы и проводя ладошками малыша по своим щекам. Теперь он сам научился играть своими руками.

Это - наиболее примечательная особенность 3-го месяца развития. Прежде сжатые кулачки разжимаются и пальцы остаются полураскрытыми.

В этот период младенцы пытаются рукой дотянуться до наиболее знакомых и легкодоступных игрушек и, что еще важнее, до самого себя. Посмотрите, как малыш играет своими собственными ручками. Он может схватить одну ручку другой и держать в ладошке иногда весь кулачок, а иногда 12 пальца. Конечно, эти любопытные ручонки находят дорогу и ко рту; сосать палец - любимейшее занятие в этом возрасте.

Дотянуться и схватить. Часы, волосы, одежда - все становится желанной целью для этих ручонок. Малыш в этом возрасте любит вцепляться в волосы, хватать очки, отцовский галстук и охотнее всего - мамину кофточку, когда она берет его на руки. Эти первые хватательные движения очень сильные и далеко не ласковые. Если в детском кулачке оказались ваши волосы, не так-то просто их вызволить.

Эти движения еще не очень определенны. Когда младенец старается дотянуться и схватить подвешенную игрушку, он зачастую не достигает цели. Движения его рук остаются еще укороченными, похожими на резкие удары боксера или каратиста. Но уже через месяц дело поправится, удары будут попадать точно в цель.

Сила удержания. Рука малыша становится более сильной. Захватив какой-нибудь предмет, он удерживает его, вместо того чтобы сразу уронить, как было раньше. Вложенную ему в руку погремушку малыш сжимает пальцами, держит и изучает до тех пор, пока не устанет или она ему не надоест. Ка кую погремушку выбрать?

- Чем легче погремушка и чем проще ее держать, тем дольше ребенок будет заниматься ею.

- Черные и белые, а также контрастные цвета больше привлекают внимание малыша.

- Пластиковым погремушкам малыши предпочитают мягкие, сделанные из ткани.

- Наиболее безопасная погремушка та, которая не причинит никакого вреда - не меньше 1,52 дюймов (до 5 см), без острых углов и выступающих деталей.

Лучшее положение для игры собственными ручками

Положение ребенка существенно влияет на развитие двигательных навыков рук. Горизонтальное положение препятствует игре ручками, вертикальное способствует ей. Лежа на ровной гладкой поверхности (например, на полу), ребенок производит движения в свободном стиле - что-то вроде «велосипеда», выполняемого одновременно и ручками, и ножками; он может вытягивать конечности в разные стороны. Но когда малыш в этом возрасте лежит на спине, срабатывает еще

действующий рефлекс отдыхающей шеи (при повороте головы в ту же сторону откидывается ручка, а кулачки остаются сжатыми). Гораздо лучше, если вы подержите ребенка в полувертикальном положении у себя на коленях или посадите в специальное детское креслице. В таком положении его голова обращена вперед и он смотрит прямо перед собой; при этом кулачки разжимаются и он как бы для объятий тянет к вам руки. Таким образом, полувертикальное положение поощряет ребенка начать игру в ручки или заняться какой-то игрушкой, удерживая ее перед собой.

Развитие зрения

Понаблюдайте за малышом, когда он заинтересуется орнаментом на обоях или внимательно изучает ваше лицо. Теперь он может делать это гораздо дольше и больше внимания уделяет деталям вместо того, чтобы просто скользить по ним взглядом.

Он лучше следит за вами глазами, когда вы проходите мимо, и при этом, как радар, поворачивает голову. Если вы выходите из комнаты, он может заплакать.

На этой стадии развития дети видят не только лучше, но и дальше. Находясь в состоянии сосредоточенного спокойствия, ребенок может разглядывать потолок и вентилятор на нем, темные контрастные перила, тени на стенах, растения, находящиеся от него на расстоянии 15-20 футов (56 м). Наиболее привлекательными остаются темные контрастные предметы на свет лом фоне.

Из дневника Марты: «Мне удается привлечь внимание Мэтью, используя черно-белый 6-гранный кубик размером около 2 дюймов, который я располагаю перед его глазами. Какое-то время он просто прикован к этим «движущимся картинкам» и изучает каждую сторону по мере медленного вращения кубика. Кажется даже, что он различает изображения на каждой грани. Иногда, если Мэтью начинает капризничать, я вытаскиваю кубик, и капризы прекращаются».

Беседа с 3-месячным младенцем

Именно теперь-то и начинаются настоящие разговоры. Этот период кажется вам легче предыдущих, поскольку сейчас вы можете понять своего малыша. Понаблюдайте за движениями его тела и мимикой, постарайтесь дога даться, о чем он думает, когда ведет себя тем или иным образом. Понимая язык его телодвижений и мимики, вы сможете предвидеть, что за этим последует: собирается он заплакать или улыбнуться? Своевременным вмешательством в ситуацию («Эй, ... (имя)!») вы сможете превратить надвигающийся плач в улыбку. Ваше счастливое лицо может заставить малыша забыть, что он хотел

заплакать.

Разные формы плача. Теперь вам не только легче читать язык телодвижений малыша, но и причина его плача становится более доходчивой. Разный плач отражает различные потребности ребенка. Требовательный плач и покрасневшее от напряжения лицо - явный признак настоятельного желания оказаться у вас на руках. При хныкущем плаче можно ограничиться ответом с дальней дистанции, даже из другой комнаты. Обратите внимание на паузы, которыми перемежается плач малыша. Это он как бы сообщает вам, что ждет ответа, а не получив его, продолжает подзывать вас.

Расширение «словарного запаса». Ребенок начинает больше «говорить» - издаваемые им звуки становятся громче, протяжнее. Он начинает долго тянуть гласные звуки («аааах», «эээх», «эээ», «ооох»). Вслушайтесь в это продолжительное гуление, воркование, кряхтение, сопение, повизгивания и вздохи. Кажется, что малыш пробует, какие еще звуки можно извлечь с по мощью своего рта и языка. Ребенка интересует, как громко он может визжать, и особенно, как такие вопли действуют на вас. И кажется, он вскоре начинает осознавать, что такого рода звуки производят на родителей шоковое впечатление. Все это не значит, что ему не нравятся и приятные звуки. Даже на этой ранней стадии развития ребенок старается приспособить к вашей звучание собственной «речи». Если вы встретите режущий ухо крик вашего ребенка тихим шепотом, возможно, он умерит свою «громкость».

Движения 3-месячного малыша

Положите младенца на мягкую подстилку на стол. Устройтесь так, чтобы ваша голова была на том же уровне. Постарайтесь установить визуальный контакт и начинайте говорить. Ребенок может поднять головку на 45° и да же больше и продолжить этот разговор «голова к голове». Теперь его го ловка не опускается беспомощно вниз, как раньше; он может какое-то время удерживать ее в таком положении. Поворачивая голову из стороны в сторону, он начинает исследовать окружающий мир.

Новая игра. Переверните ребенка на спину (большинство детей в этом возрасте еще не могут переворачиваться самостоятельно), держа его обеими руками, медленно переводите в сидячее положение. Голова и туловище будут приподниматься одновременно, в то время как в предыдущие недели движения головы отставали. В сидячем положении голова малыша не раскачивается, как прежде, а становится устойчивой. Конечно, если не помогать ему и не поддерживать голову, она быстро склонится, но ребенок может вновь вернуть ее в контролируемое

вертикальное положение.

Стойка и опора. Возьмите малыша под мышки и подержите в стоячем положении. Месяц назад его ножки сразу подгибались. Теперь же они в течение нескольких минут несут нагрузку всего тела и ваша поддержка нужна только для сохранения равновесия А теперь поставьте малыша к себе на руки, прислонив его к своей груди. Вы замечаете, насколько сильнее стали его ножки?

Игра на полу. Началась игра «вверх - вниз». Большинство 3-месячных малышей больше всего любят находиться у вас на руках, но им может понравиться лежать на полу и наслаждаться свободой движений. Ограничивающий рефлекс отдыхающей шеи постепенно начинает ослабевать, позволяя малышу вытягивать руки и ноги в разные стороны и делать движения наподобие «велосипеда» (иногда это называют «хлопаньем крыльями»). Естественно, что такие упражнения поощряются восхищенными зрителями сверху. Но лучше будет, если вы опуститесь рядом с малышом на пол и составите ему компанию.

Причина и следствие. В 3 месяца ребенок открывает для себя, что он может как-то воздействовать на окружающий мир. «Я тяну подвешенную игрушку - она движется», «Я трясу погремушку - она гремит». Так он открывает связь между причиной и следствием. Это открытие сохраняется в его развивающемся мозгу, и он начинает пользоваться им, чтобы получать желаемый результат. Например, к этому времени малыш учится сосать эффективнее - так, чтобы получать больше молока с меньшими затратами.

Из дневника Марты: «Я заметила, что Мэтью ловит мою грудь, делает несколько сосательных движений, а затем ждет, пока сработает рефлекс извержения молока и оно потечет ему в рот полной струей. Только тогда он начинает активно сосать и глотать. Он понял, что это самый легкий способ для начала кормления».

ОБЩИЙ ОБЗОР ТРЕТЬЕГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

Первые 3 месяца были периодом привыкания друг к другу; вы научились сосуществовать. Все рекомендуемые в книгах режимы сна и кормления были скорректированы самой жизнью, а весь ваш семейный уклад стал гораздо бо лее организованным и приспособленным к потребностям новорожденного. Методом проб и ошибок вы выработали особый стиль поведения, который действует, и гордитесь тем взаимопониманием, которым отличаются ваши от ношения с малышом.

К концу этого первоначального этапа развития ребенок усваивает два основных урока: организованность и доверие. Тяжелый период привыкания к жизни вне материнского чрева

заканчивается (отчасти), и теперь ребенок знает, кому он принадлежит. Поскольку запросы малыша вам удается вовремя удовлетворять, у него формируется одно из наиболее стимулирующих развитие качеств - доверие. Основываясь на внутреннем сознании собственной правоты, ребенок меньше энергии тратит на капризы и плач и больше ее направляет на развитие различных навыков. Поскольку его сигналы расшифровываются, он в более полной мере осознает себя как личность - это начало его самооценки.

Огромные изменения произошли и с вами: из новичков вы превратились в опытных родителей, умеющих понимать сигналы младенца и отвечать на них. Вы понимаете его язык, каким бы примитивным он ни был. Я не хочу представить вашу жизнь на этом непростом ее этапе в розовом свете. Но по крайней мере теперь вы начинаете чувствовать себя более уверенно. В этом вам помогает выполнение двух основных моментов родительского поведения: нужно стараться понять сигналы ребенка и удовлетворить его потребности. Не страшно, если вы не всегда сразу понимаете, что ему нужно, со временем ваши навыки и мастерство воспитателя будут совершенствоваться. Но если вы с ребенком по-прежнему остаетесь чужими и не понимаете друг друга, значит, нужно внести какие-то изменения в ваш стиль общения с малышом. Прочитайте еще раз главу 1. Не перегружена ли ваша жизнь вещами, не имеющими отношения к младенцу? Поговорите с родителями, которые, с вашей точки зрения, достигли большей гармонии в отношениях со своими детьми. Чем раньше вы и ваш ребенок начнете расти вместе, тем больше удовольствия вам будет доставлять исполнение родительских обязанностей на следующих этапах.

Некоторые предостережения

- К 3 месяцам младенцы уже пытаются ускользнуть от вас, они извиваются и переворачиваются. Никогда не оставляйте малыша без присмотра (даже на мгновение) на столе или в высоком детском креслице. Используйте специальные ремни безопасности, которые есть на нем, и ставьте его только на пол, покрытый ковром.

- Используйте валики или подушки, обкладывая ими ребенка, когда он лежит на вашей кровати (см. рис. на с. 325). Никогда не оставляйте малы ша без присмотра на кушетке или другой поверхности, с которой он легко может скатиться.

ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ: ВЗРОСЛЫЙ ВЗГЛЯД

Теперь действительно начинается кое-что интересное. Двигательные и речевые навыки, основы общения, которые начали формироваться в предыдущие 3 месяца, теперь, можно

сказать, расцветают пышным цветом, этот период жизни ребенка мы называем этапом взаимодействия.

«Мой малыш не делает этого!»

Насмотревшись графиков развития, вы можете посетовать: «Мой малыш еще не делает этого!» Не беспокойтесь. Практически все дети проходят в раз витии те основные вехи, о которых мы здесь рассказываем, но не всегда «вовремя». Прогресс от месяца к месяцу гораздо важнее, чем соответствие временному графику. Получайте удовольствие от последовательности развития и не обращайте особого внимания на то, на каком месяце должно, как вы читали, появляться что-то новое у вашего малыша.

Основной навык - бинокулярное зрение

Вы уже научились внимательно наблюдать за развитием ребенка и замечаете, что каждая следующая ступень сопровождается появлением того или иного навыка, который впоследствии разрастается в целый набор умений и возможностей.

Основным таким навыком 4-го месяца жизни является бинокулярное зрение (двумя глазами). С этого времени вашему малышу обеспечена большая глубина восприятия. А это не что иное, как способность точно определять расстояние до предмета, на который смотришь. Вспомните, как вел себя малыш месяц назад. Теперь он не промахнется, задумав схватить игрушку, потому что в состоянии сфокусировать на ней взгляд.

С развитием бинокулярного зрения у ребенка улучшается способность следить за чем-нибудь глазами. Понаблюдайте, как он фиксирует взгляд на движущемся предмете или качающейся из стороны в сторону игрушке. К тому же, теперь он поворачивается на все 180˚, и, когда наблюдает за движущимся объектом, его голова и глаза двигаются синхронно.

Смотреть и разглядывать. Разглядывать - это больше, чем просто видеть. Этот процесс предполагает не только некоторую осмысленность, но и умение поворачивать глаза и голову так, чтобы не упустить из виду интересующий вас предмет. Чтобы определить, насколько малыш продвинулся в освоении этого навыка, попробуйте совместную игру в разглядывание. Когда ребенок будет в состоянии сосредоточенного спокойствия, установите с ним фиксированный визуальный контакт. Затем медленно отклоните голову и посмотрите, как он повернет свою головку вслед за вашей. Разверните его от себя на 180˚он начнет поворачивать голову, чтобы по-прежнему видеть ваше лицо. Это и есть разглядывание - удивительная способность зрения, позволяющая ребенку изучать интересующие его предметы окружающего мира.

Из дневника Марты: «Одна из наиболее примечательных черт развития нашего малыша на 4-м месяце жизни это то, что он начал находить меня глазами. Я читаю в его взгляде выражение благодарности, при этом его глаза становятся такими ласковыми и обожающими. Он поворачивает свое личико ко мне и, кажется, совершенно ясно понимает, что я и есть источник заботы о нем и его благополучии. Он постоянно жаждет моего присутствия и всецело наслаждается, когда мы вместе. Это подлинно любовные отношения во всей своей полноте. Я узнаю любовь в его глазах - это еще одно эмоциональное состояние, которое он теперь может выражать».

Любимые цвета. Хотя белый и черный цвета по-прежнему остаются пока любимыми, малыш начинает проявлять интерес и к другим. Дети предпочитают естественные цвета - такие, например, как красная и желтая окраска цветов, но еще не в состоянии воспринимать пастельные тона. Поощряйте интерес к цвету у вашего малыша, используйте сочетание контрастных полосок яркого и темного цвета - например, кричаще-красных и ярко-желтых.

Из дневника Марты: «Когда я читаю книжку старшим детям, Мэтью проявляет большой интерес к картинкам на белых и желтых страницах с большими, отчетливо напечатанными буквами. Он долго изучает эти буквы и издает при этом воркующие звуки. Это очень похоже на то, что он читает по-настоящему».

Дотянуться и осторожно прикоснуться

Развитие бинокулярного зрения - прелюдия к важнейшему навыку - направленному зрительному досяганию, означающему, что глаза как бы направляют движение рук, захватывающих желаемый предмет точно и аккуратно. Посмотрите, как глаза ребенка следят за его же руками, тянущимися к игрушке. Кажется, что глаза и руки договорились между собой: «Давайте вместе достигнем нашей цели».

Любимая игрушка. На этой стадии развития малыш с большим интересом играет своими руками. Теперь, поскольку глаза ребенка обладают достаточной глубиной видения, он может постоянно играть с этой любимой и всегда находящейся при нем игрушкой. Сосание пальцев или кулачка – любимейшее его времяпрепровождение. Такое занятие помогает унять зуд в деснах, который появляется, когда режутся молочные зубы.

Из дневника Марты: «Любимая игрушка Мэтью - красное резиновое кольцо диаметром около 3-4 дюймов. Мы наблюдаем за многочисленными манипуляция ми, которые он проделывает с этой простой недорогой игрушкой. Он может схватить кольцо и

поднести поближе, чтобы удобнее было его рассматривать; хватается за него другой ручонкой и пытается растянуть; зажимает кольцо в одной руке и дотягивается до него другой; перекладывает из руки в руку и, наконец, начинает жевать его так усердно, будто это и было конечной целью всех предыдущих манипуляций. Кажется, он очень доволен тем, что ему удается проделать с этой игрушкой».

«Загребущие» ручонки. Большинство детей в этом возрасте еще не умеют аккуратно брать предметы одной рукой. Поднесите интересную игрушку к малышу, чтобы он мог до нее дотянуться. Вместо того чтобы взять игрушку одной рукой точно и аккуратно, малыш попытается схватить ее сразу двумя, как бы загребая к себе. Он может промахнуться, и тогда его «загребущие» ручонки встретятся, вместе продолжив движение ко рту. Если отодвинуть игрушку в тот момент, когда малыш тянется за ней, скорее всего, он от вернется, потому что вы нарушили правила игры. Исправьте положение и предложите игрушку еще раз. Дело в том, что в этом возрасте дети еще не в состоянии корректировать свои действия, если объект движется, поэтому они и не могут точно схватить такую игрушку.

- БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: Когда у 3-4-месячного малыша развивается стремление доставать и схватывать все, до чего он сможет дотянуться, держите его подальше от предметов, которые могут причинить ему вред. Например, от кастрюль с горячим содержимым, от острых и хрупких предметов. Никогда не держите стакан с горячим чаем, если у вас на руках малыш. Вы уверены, что будете осторожны, но у детей невероятно быстрая реакция.

Движения этого месяца

Перевороты. Время, когда ваш малыш начнет переворачиваться с живота на спину и наоборот, в большой мере зависит от его темперамента, а не от того, насколько развиты его двигательные навыки. Очень активные малыши, которые обожают прогибаться, изображая нечто наподобие мостика, начнут переворачиваться очень скоро. Лежа на животе, они могут, раскачивая головой из стороны в сторону, неожиданно даже для самих себя перевернуться на спину. «Мечтатели» предпочитают лежать и разглядывать окружающее. Они реже перекатываются с бока на бок и поэтому маловероятно, что начнут переворачиваться раньше, чем в 6 месяцев. Большинство детей в 4-месячном возрасте переворачиваются с живота на бок и с бока на бок. Обычно они сначала осваивают переворот с живота на спину и лишь потом - со спины на живот.

Три наиболее излюбленных положения 4-месячного

младенца

Голова и грудь приподняты. Несите фотоаппарат! Вот она – классическая поза 4-месячного малыша: головка приподнята на 90˚, верхняя часть туловища опирается на локотки, грудь оторвана от поверхности, а глазки смотрят туда-сюда в поисках обожаемых фотографов.

Сидит с опорой. Посадите малыша на пол, и он моментально обопрется руками, чтобы не упасть вперед на нос или не завалиться на бок. Будьте рядом, чтобы успеть подхватить его. В 4-месячном возрасте мускулы нижней части туловища ребенка еще недостаточно развиты, чтобы удерживать его в прямом сидячем положении. Если вы хотите проверить, насколько у вашего малыша развито чувство равновесия, усадите его, придерживая за бедра, и на секундочку отпустите. В тот же момент ребенок может выбросить вперед ручку для поддержки, поскольку он начинает заваливаться на бок. Такая реакция показывает, что у малыша развивается чувство равновесия.

Первые попытки встать. Попробуйте поставить малыша. К 4 месяцам он уже может в течение нескольких секунд выдерживать нагрузку собственного тела, но потом все-таки падает. Продолжайте поддерживать его в том же положении, и через некоторое время он, отдохнув, вновь обопрется на ножки и постоит. Обратите внимание на его лицо, светящееся восторгом от нового навыка - он научился стоять. При этом он еще может и ручками размахивать, давая выход своей бурной радости. (Если ребенок рано начнет вставать, у него вовсе не искривятся ноги - все это «бабушкины сказки».) Ведь стоит он всего несколько секунд.

Вот если он постоянно будет лежать, скрючившись, как когда-то в материнском чреве, это действительно может привести к искривлению ног.

Первые предзнаменования прорезывающихся зубов

Хотя его первые зубки начнут появляться через несколько месяцев, ваш малыш уже чувствует, как они пробиваются. Вот некоторые наиболее явные признаки того, что ребенок испытывает в связи с этим некоторый диском форт.

- Начинает выделяться в большом количестве слюна. Это сопровождается появлением розовых, выступающих над окружающей поверхностью язвочек и сыпи вокруг губ и на подбородке (слюнная сыпь). Помимо этого, как правило, наблюдаются жидкий стул и подобная сыпь вокруг анального отверстия. В течение нескольких последующих месяцев будут постоянно возникать проблемы, связанные с избыточным выделением слюны.

- Малыш может массировать свои десны с помощью языка и сосать собственные пальцы и кулачок - любимые предметы, используемые и для почесывания десен при прорезывающихся зубах.

- Он может жевать ваш сосок или скользить по поверхности вашей груди и соска деснами, чтобы помассировать их. (См. с. 192, где указано, как поступать в таких случаях, а также с. 487 - предосторожности, связанные с прорезывающимися зубами.)

Забавы и игры с 4-месячными детьми

«Схвати и тряси». Предложите малышу для этой игры погремушку, 4-дюймовые (10 см) кольца, тряпичных кукол, небольшие свернутые салфетки. Он с удовольствием трясет их, зажав в руке.

«Постучи». Можно использовать подходящую игрушку, чтобы она послужила «барабаном». Малыш радостно будет бить по ней кулачком или стараться схватить ее.

Игрушки, которые можно пинать. Мячи, воздушные шары на короткой веревочке, погремушки, пищащие игрушки можно привязать к лодыжке малыша, чтобы он попинал их. Такие игры, конечно же, должны проходить под вашим наблюдением.

Забавы для пальцев. Когда вы рядом, позвольте малышу поиграть с небольшим мотком пряжи, чтобы поработали его пальцы; лучше использовать разные виды пряжи. Намотайте нетуго кусочки пряжи длиной около 6 дюймов на пальцы малыша, чтобы помочь ему осознать, что он может шевелить каждым из них в отдельности. Позже к кусочкам пряжи можно привязать легкие картонные фигурки.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: Никогда не оставляйте малыша без присмотра с кусочками веревочек, пряжи или воздушными шарами. Длина веревочек не должна превышать 8 дюймов (12 см). Сделайте безопасный «клубочек», связав по центру с дюжину 6-дюймовых веревочек.

Новая поза. Посадите малыша вплотную к спинке дивана. В таком положении он может провести 5-10 минут, оглядываясь вокруг и наслаждаясь новой позой и новой точкой обзора.

Игры с мячом. Положите малыша на большой пляжный мяч и медленно перекатывайте его. Это поможет развить у ребенка чувство равновесия.

Прятки. Это старая, но любимая игра. Поочередно прячьте свое лицо от малыша и вновь открывайте, приговаривая: «Где же мама? Вот она я!»

«Тяни-таскай». Возьмите палочку (наподобие клюшки) и держите ее перед грудью ребенка. Схватившись за нее и сжав поплотнее кулачок, он начнет подтягиваться.

Малыш и зеркало. Малыши обожают разглядывать свое отражение в зеркале и смотреть, как кто-то там шевелится. При этом они могут сидеть перед зеркалом или быть на руках у вас, когда вы подходите к зеркалу.

«Идет коза рогатая». Ребенок будет весело заливаться смехом всякий раз, когда вы немножко повозитесь с ним, потормошите, слегка пощекочете. Такие игры доставят много радости и вам.

РАЗВИТИЕ ЯЗЫКА С 4 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Язык малыша в первые месяцы жизни было нелегко расшифровать. Теперь общаться с ним становится проще. В этот период он начинает учиться тому, как, используя звуки и язык жестов, привлечь к себе внимание родителей.

Новые звуки

Малыш широко раскрывает рот и произносит: «Ах», затем его рот округляется, и этот звук превращается в «ох». Как только ребенок осознает, что для нового звука нужно просто больше вытянуть губы, он с увлечением пробует, что у него еще может получиться. Перед тем, как издать такой звук, он чуть-чуть задерживает дыхание. Малыш начинает растягивать звуки («ахохахох»). Чаще это бывает, когда он хочет, чтобы с ним поиграли или приласкали.

Ключевые звуки. Постарайтесь научиться связывать те или иные звуки, издаваемые малышом, с определенными его потребностями. Тогда он быстрее осознает звуковую ценность различных сигналов и у него будет больше стимулов продолжить беседу с вами.

Громкие звуки. Малыш узнал не только о том, что он в состоянии произносить короткие и долгие звуки, но и о том, что они могут получаться очень громкими, если набрать побольше воздуха. Иногда у него вырывается просто жуткий вопль. Но это скоро пройдет, если вы дадите ему понять, что лучше общаться с помощью приятно звучащих сигналов. Ребенок пробует издавать все новые и новые звуки, чтобы выяснить, какие же из них больше нравятся ему самому и какие производят большее впечатление на других. Вы можете помочь малышу быстрее разобраться в этом, если на его громкие крики будете отвечать приятным шепотом. Малыш готов принять информацию к размышлению.

Смешные звуки. Когда в состоянии возбуждения во время игры малыш очень быстро пропускает воздух через голосовые связки, возникает некий всхлипывающий звук, напоминающий смех. Вы хотите, чтобы малыш еще посмеялся? Игриво пощекочите его, сыграйте с ним в «Идет коза рогатая», попробуйте, как бы дурачась, издать какие-нибудь необычные звуки. Скорее всего это заставит его вновь засмеяться. Ведь если

подобные звуки вашего малыша кажутся смешными вам, то и ваши вызовут у него такую же реакцию, так посмейтесь вместе.

Фырканье. Первыми из десятков звуков, издаваемых малышом в период от 4 до 6 месяцев, будут различные вариации фырканья, возникающие, когда он выдувает пузыри воздуха и они лопаются. Такие звуки появляются, когда воздух проходит через наполненный слюной рот и сжатые губы. Чем ближе к появлению зубов, тем громче и чаще фырканье, и постепенно оно переходит в лепет.

Детский лепет. В возрасте между 4 и 6 месяцами ребенок начинает издавать первые речеподобные звуки - лепет. Он соединяет гласные и согласные звуки и многократно повторяет их («бабабаба»). Более отчетливым лепет становится на следующей стадии развития - от 6 до 9 месяцев.

Драгоценные записи

Хотите сохранить возможность позабавиться некоторыми издаваемыми вашим малышом звуками? Записывайте их на магнитофон. На каждом этапе раз вития есть свои характерные звуки. Слушая эти записи, вы уже в первые месяцы сможете выделить некоторые повторяющиеся элементы: выражение удовлетворения («ах») или ожидания («эээ!»). Мы держали магнитофон около детской кроватки. Наиболее интересная запись получалась по утрам, когда малыш только просыпается и как бы радостно объявляет миру о своем пробуждении. Видеокамера поможет запечатлеть подробности языка телодвижений малыша. Торопитесь, ведь скоро эти чудесные нотки и «прекрасные манеры» уйдут в прошлое.

Первые уроки языка

Освоение речевых навыков доставляет малышу огромное удовольствие и помогает вам лучше понимать друг друга. Попробуйте помочь ему справиться с этим нелегким делом. Вот несколько простейших приемов.

Речь начинается со знакомых звуков. Начинайте свой диалог с малышом со знакомого слова, например его имени, и повторяйте его как можно чаще и напевнее. В 4 месяца большинство детей уже откликаются на свое имя. В это время дети замечают, что существуют отдельные слова, с которыми обращаются только к ним, например, «сладенький», «лапонька». Узнает малыш и особый тон вашего голоса при обращении к нему. Хотите проверить, знает ли ребенок свое имя? Заговорите с ним, стоя за его спиной и не называя по имени. Теперь сначала произнесите имя, а затем повторите все сказанное. Более вероятно, что малыш повернется к вам после второй вашей по пытки.

Как удержать его внимание. Малышам нравится, когда их приглашают к разговору общепринятым способом. Такие слова, как «эй» и «привет», вполне подходят для этого. Если на протяжении разговора вы заметите, что внимание ребенка рассеивается, вновь привлеките его теми же словами.

Передразнивание. Разговаривая с малышом, начните выразительно произносить «ах» (с широко открытым ртом и соответствующей мимикой). Возможно, и он откроет рот и попробует сделать так же. Затем медленно округли те губы, чтобы произнести «ох», и малыш снова «передразнит» вас. Стремление подражать вам показывает, что ребенок осознанно пытается научиться говорить.

Кто как называется. Попробуйте объяснить ребенку, как называются его игрушки или домашние животные. Употребляйте простые слова. Вот как, например, объяснить малышу, что кошка это «киса». Сначала привлеките его внимание («Эй, малыш!»), а когда он посмотрит на вас, медленно переведи те взгляд на кошку. Если он проследит за вашим взглядом и тоже посмотрит на нее, отчетливо произнесите дружелюбным тоном: «Киса!». Возможно, он и не повернется без вашего дополнительного жеста рукой. Но на следующей стадии развития (с 6 до 9 месяцев) малыш посмотрит на проходящую мимо кошку, если вы просто скажете «киса» - без всяких жестов.

Инициатива малыша. Если ребенок сам проявляет интерес к какому-то предмету, у вас появляется возможность сделать еще один шаг вперед в развитии его речевых навыков. Например, если он заинтересовался кошкой, скажите ему: «Это киса!» В этом случае срабатывает хорошо известный принцип: изучение того, что вызвало интерес ребенка, ведет к лучшему запоминанию. Другой пример. Малыш чихнул - скажите ему: «Будь здоров!» После нескольких повторов этой ситуации ребенок, чихнув, будет поворачиваться к вам, ожидая знакомого: «Будь здоров!»

«Эхо». Другой способ поощрить развитие речи малыша - откликаться, как эхо, на издаваемые им звуки. Ваша имитация подскажет малышу, что вы слушаете его, а значит, проявляете интерес и к нему самому.

Разговор по очереди. Диалог предполагает особый ритм: за словами следует пауза для ответа (говорить и слушать). В разговорах с ребенком дай те ему почувствовать, что умение слушать очень важно для общения. В мо мент, когда ребенок внимательно слушает вас и молчит, он наиболее восприимчив к обучению языку. Активное участие родителей в освоении ребенком языковых навыков поможет вам лучше общаться. Эти уроки ценны не только для малыша, но они многому научат и вас.

Игра в «гляделки». Малыш поворачивает голову в вашу сторону, улыбается, издает какие-то звуки - этими знаками он привлекает ваше внимание. Общаться с ним вы можете не только с помощью слов, но и взглядами («глаза в глаза»). Взрослые редко подолгу смотрят в глаза друг другу, за исключением тех случаев, когда влюблены. Родители и дети могут пребывать в таком состоянии довольно длительное время. В моей практике были случаи, когда малыши не отрывали взгляда от своих родителей до 30 секунд. Они практически всегда выходят победителями игры в «гляделки», поскольку мо гут гораздо дольше удерживать сфокусированный неморгающий взгляд.

Призыв к общению

Способность разными сигналами привлечь внимание родителей к своим занятиям или для удовлетворения собственных потребностей - один из наиболее значительных навыков общения в возрасте от 4 до 6 месяцев.

Из дневника Марты: «Когда Мэтью хочет, чтобы его взяли на руки и покормили, он подает первый сигнал - поеживается. Потом начинает издавать особые звуки («аааааа»), перемежающиеся короткими вздохами и выдоха ми, и поворачивается к моей груди. Однажды Мэтью капризничал у меня на руках, и я никак не могла его успокоить. Он смотрел в сторону своего детского креслица и тянулся к нему. Когда я сообразила, чего он хочет, и предоставила в его распоряжение этот вращающийся стульчик, мир был восстановлен».

Язык жестов

На этом этапе развития появляется еще один существенный элемент - язык жестов. Пока эти движения малыша почти неуловимы, например наклон головы в сторону желаемого предмета или поворот всем туловищем в кроватке, когда вы проходите мимо. Потом эти жесты станут гораздо более выразительными. Чем лучше вы будете понимать их и отвечать, тем быстрее ребенок освоит этот язык. Уверенность в том, что его понимают, - могущественнейший фактор самооценки малыша.

Ну я как насчет баловства?

«Не слишком ли я потакаю малышу?» - спросите вы однажды сами себя. Давным-давно представители старой и весьма ошибочной школы воспитания детей утверждали, что чрезмерная отзывчивость родителей на запросы младенцев портит их, дети становятся капризными, зависимыми и надоедливыми. Времена этого учения давно прошли. Многими томами исследований подтверждена обратная теория: у заботливых родителей вырастают здоровые, независимые и меньше хныкающие дети. Поэтому выбросите из головы страх избаловать вашего младенца.

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ: ДОТЯНУТЬСЯ И ВЗЯТЬ В РУКУ

Умение доставать предметы одной рукой - наиболее заметное достижение на этом этапе. Давайте вспомним, как последовательно развивалась на протяжении предыдущих месяцев способность ребенка доставать различные пред меты.

Уже в первые 2 месяца жизни младенец мог время от времени перебирать пальчиками в направлении предмета, вызывающего его интерес. Эти неуловимые, практически незаметные жесты и были началом формирующейся способности доставать предметы. Около 3 месяцев он обнаружил, что собственные руки легко досягаемый объект, а главное, что это часть его самого. Ребе нок начинает ударять и шлепать руками по всем предметам, до которых достает. Попаданий в цель значительно меньше, чем промахов; в движениях еще очень мало правильной направленности. С 3-4-го месяца начинается игра с подвешенными к кроватке игрушками (ребенок держит руки перед собой). Од на рука старается захватить другую. Развитие бинокулярного зрения позволяет малышу в 4 месяца выполнять сгребающие движения; совершенствуются и хватательные навыки.

Как расшифровать сигналы общения

Предлагаем вашему вниманию таблицу, которая поможет вам научиться правильно интерпретировать сигналы малыша. В одну колонку запишите знаки, с помощью которых ребенок привлекает ваше внимание, в другую - вашу интерпретацию этих сигналов и, наконец, в третью - как отреагировал малыш на ваши действия. Через несколько месяцев вы чрезвычайно преуспеете в роли дешифровщика.

В возрасте около 5 месяцев прежние загребающие движения, если малыш хочет дотянуться до игрушки, сменяются умением взять ее одной рукой. Для захвата предмета ребенок сначала использует всю кисть руки, как бы устраивая ловушку из всех пальцев и ладони. В этом возрасте он уже может дотянуться до предметов, находящихся на расстоянии вытянутой руки, и точно, не промахнувшись, взять игрушку. Он изучает ее, перекладывает из одной руки в другую и чаще всего отправляет в рот.

Из дневника Марты: «Для Мэтью стало проще обращаться с окружающими предметами. Он берет игрушку из моих рук, рассматривает ее, играет с ней. Бывает, что он больше не хочет заниматься с ней, но это происходит не потому, что он устал от игры, а потому что я даю ему одну и ту же игрушку. Если я тут же предлагаю ему другие, интерес к игре возобновится. Когда Мэтью с чем-нибудь играет, обычно он выполняет три основных действия: берет предмет в руки, подносит ко рту, чтобы попробовать на зуб, и, наконец, начинает внимательно

рассматривать. Поднося игрушку все ближе к лицу, чтобы отправить ее в рот, он не отрывает от нее взгляда глаза по-прежнему фокусируются на ней. Но когда он подносит игрушку очень близко к лицу, фокус нарушается. Именно поэтому Мэтью вновь отодвигает игрушку на расстояние вытянутой руки, чтобы удобнее было ее рассматривать».

Общение с помощью голоса

В 5 месяцев малыш учится узнавать человека по голосу. Это добавляет новые возможности для лучшего контакта с ним. Так, если малыш в соседней комнате заплакал, скажите ему: «Мама идет». И этого бывает довольно, чтобы он успокоился и занялся чем-нибудь до вашего прихода.

Если малышу еще нет года, он не способен хранить в памяти ваш образ, когда вас нет рядом. Однако если он слышит ваш голос, его беспокойство уменьшается. Но еще долгие месяцы ребенок будет продолжать капризничать, когда вы уходите.

Любимые занятия в 5 месяцев

«Самолет». Если малыша в этом возрасте положить на живот, он будет махать руками, перебирать ногами, перекатываться с боку на бок и выгибать шею, стараясь приподняться - это и есть «самолет» (или «хлопанье крыльями»).

Передвижение толчками. Когда малыш занят своим обычным сейчас «бегом на месте», подставьте руки ему под ступни. Оттолкнувшись от них, он толчком продвинется вперед. Упираться и отталкиваться - способ, каким малыш в этом возрасте успешно передвигается по своей кроватке.

Отжимание. В прошлом месяце ребенок слегка приподнимал голову и грудь, опираясь при этом на локотки. Сейчас он может полностью отжаться, оторвавшись грудью от поверхности и используя при этом руки для опоры.

Игра со ступнями. Сидя у вас на коленях, малыш может откинуться назад, схватить руками свою ступню и поиграть с ней.

Подтянуться, чтобы сесть (встать). Потяните лежащего малыша за руки, помогая ему сесть. Обратите внимание, как он старается помочь вам и самому себе: поднимает голову, наклоняется вперед, сгибая локти. Тем же способом помогите ему встать.

Первый раз сидит! Лучшим, как мне кажется, подтверждением взросления малыша становится такая картинка: ребенок сидит без поддержки, опираясь на вытянутые вперед руки. Раньше он бы сразу упал, а теперь сохраняет такую позу несколько минут. Он очень доволен и иногда даже может одной рукой потянуться за игрушкой, сохраняя равновесие с помощью другой руки. С этого времени вы спокойно можете сажать его в

высокое детское кресло, обложив подушками, придвигать кресло к столу и обедать всей семьей.

Перевороты. Научившись отталкиваться, ребенок легко осваивает перевороты с живота на спину. Проследите за последовательностью его движений. Когда малыш отталкивается, одна рука у него оказывается выше другой, в эту же сторону он наклоняет голову и плечи, создавая тем самым момент вращения (как это делают гимнасты при выполнении махов). Перевернуться с живота на спину можно и более простым способом. Положите сбоку от лежащего на животе малыша игрушку. Он заметит ее и постарается к ней повернуться. Для этого он выпрямит одну из согнутых в локтях руку и оттолкнет ею себя, в то время как локоть другой, согнутой, руки выполняет роль рычага. Чаще дети начинают переворачиваться с живота на спину, а уже потом - со спинки на живот. Происходит так потому, что они раньше сознают, как использовать в качестве рычагов руки, к тому же на округлом животике легче раскачиваться.

Стоит лучше. Прежде ребенок мог стоять, если вы поддерживали его подмышки. Сейчас он может нести свой вес самостоятельно: для сохранения равновесия он держится за вас вытянутыми руками.

Какие игрушки выбрать для 5-месячного малыша

- игрушки, издающие разные звуки (пищащие)

- игрушки различной формы и фактуры, с помощью которых ребенок может тренировать руки, например, несколько коротких кусочков пряжи, связанных вместе по центру

- кубики - любимая игрушка в любом возрасте

- игрушки, которые можно брать и перекладывать из руки в руку, например кольца

Как играть с 5-месячным малышом

Эти игры будут интересны вашему малышу и помогут в его дальнейшем развитии.

«Хватай и тяни». Любая часть вашего тела превращается в желанную игрушку. Когда мои дети учились разрабатывать пальцы, избрав для этого волосы у меня на груди, я вскрикивал: «Ой!», и их личики освещались восторгом от осознания собственного достижения. В этом возрасте малыши мо гут дотягиваться до бутылочки или груди матери и держаться за них во время кормления.

Из дневника Марты: «Мэтью теперь хватает меня за нос, подбородок, губы. Он старается, ухватившись за подбородок, подтянуть его вниз, к себе, и присасывается к нему ртом. Ему ужасно нравится все это проделывать».

Игра в кубики. Для этого возраста нет лучшей игрушки, чем

кубики. Вот какими должны быть кубики:

- небольшими - около 1,5 дюйма (4 см), чтобы легче было удерживать их в руке

- яркими и контрастными: красными, желтыми, голубыми, зелеными и т.д.

- деревянными

Посадите малыша в детское кресло, обложив с боков подушками, поскольку он еще довольно мал для того, чтобы сидеть прямо без поддержки. Положите кубик на подставку или на стол перед ребенком и понаблюдайте за его очаровательными движениями при игре. Вот он захватывает кубик всей пятерней, ласково поглаживает его, изучает, перекладывает из руки в руку и, наконец, подносит ко рту. Скоро он научится стучать по кубикам, бросать их или складывать. Пока же он снова и снова перекладывает кубик из руки в руку.

Начинать лучше с одного кубика, чтобы дать ребенку время привыкнуть. Потом положите перед ним еще один и посмотрите, как малыш, держа один кубик в руке, будет стараться схватить новый другой рукой. Он смотрит на руки, в каждой из которых по кубику, и как бы раздумывает, что же делать дальше. Возможно, он начнет стучать ими друг о друга. Через месяц он на учится откладывать один кубик, чтобы взять другой. Из игры с кубиками малыш может научиться многому. Ему удается проделать с ним все, что он хочет, и это поощряет его к освоению более сложного навыка - он учится брать предметы с помощью только большого и указательного пальцев. Эта способность будет оттачиваться в течение последующих нескольких месяцев.

Забавы за столом. Сядьте к обеденному столу и возьмите на колени малыша. Позвольте ему немного поиграть с салфетками и ложками.

- БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: Не позволяйте ребенку дотягиваться до опасных предметов на столе и брать ножи, вилки. Держите также подальше от малыша горячую еду и напитки. Если ребенок все-таки случайно схватил какой-нибудь острый предмет, не старайтесь отобрать его, вытаскивая из крепко сжатой руки. Это может привести лишь к тому, что ребенок сожмет кулачок еще сильнее и в результате порежет руку. Вместо этого слегка похлопайте его по тыльной стороне кисти руки и по запястью. Это помешает малышу крепче зажать нож в руке или начать им размахивать. Постукивая одной ру кой по тыльной стороне кисти, другой осторожно разжимайте пальцы, чтобы нож просто выпал.

- ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ. Кубики и шары должны быть диаметром не менее 1,5 дюйма (4 см), чтобы малыш не мог их проглотить.

Игры с подушкой. Начиная с 5 месяцев, мы обычно рекомендуем игры с различными подушками - цилиндрическими или клинообразными (в форме треугольной призмы).

Можно использовать остатки поролона, придав им соответствующую форму и обшив материалом с контрастным узором, лучше в черно-белую полоску.

Цилиндрические подушки (валики) диаметром 7-10 дюймов (18-25 см) и около 2 футов (60 см) в длину - хорошие приспособления, с помощью которых ребенок может выполнять массу интересных упражнений. Например, можно положить малыша животом на валик и, поддерживая за ножки, покатать на нем (игра в «тачку») или, усадив ребенка на валик верхом, понаблюдать, что он придумает в новом положении. Он может толкать себя вместе с вали ком, чтобы дотянуться до игрушки на ковре, или покататься на нем взад вперед, помогая себе ногами.

Клинообразные подушки (в виде треугольной призмы) могут послужить опорой для груди ребенка, позволяя ему свесить голову за край подушки и поиграть с находящимися рядом игрушками. Для детей этого возраста используйте подушки высотой от 3 до 4 дюймов (8-10 см).

Из дневника Марты: «Мэтью по-прежнему очень расстраивается, когда лежит на животике и понимает, что смог бы двигаться, если бы ему удалось оторвать животик от поверхности. Он размахивает ручонками, дергает ножками, но это ничего не дает. Вот почему, я думаю, он так любит поролоновые подушки и валики - ведь они по крайней мере позволяют приподнять животик над поверхностью, а это дает малышу ощущение движения вперед».

ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ: ВЕЛИКОЕ СИДЕНИЕ

Период с 5 до 6 месяцев - переходный в развитии малыша. До этого ребенок много времени проводил у вас на руках. Он не мог передвигаться, самостоятельно сидеть и играть. В возрасте от 6 до 9 месяцев малыш учится делать и то, и другое. Причем в 6 месяцев он предпринимает лишь первые такие попытки. Именно это и составляет важнейшие вехи развития для данного возраста, характеристику которым мы дадим на следующих страницах

Последовательность в обучении сидению

Малыш стал садиться - это основной навык 6-го месяца жизни. Он последовательно идет к этой цели с 4-го по 6-й месяц; это один из самых существенных шагов в развитии ребенка. Создается впечатление, что в первые месяцы у ребенка слишком слабые мускулы внизу спины. Вы пытаетесь посадить его, а он сразу валится носом вперед. В возрасте 3-4 месяцев эти мускулы окрепли, и ребенок может немного удержаться в сидя чем

положении. Между 4-м и 5-м месяцами он все еще заваливается на бок или падает вперед, но уже умеет опираться на вытянутую вперед руку, а значит, впервые удерживаться в сидячем положении. Теперь его спинные мускулы достаточно сильны, чтобы поддерживать туловище в вертикальном положении, однако малыш все еще использует руки в качестве опоры. На этом этапе сидение превращается главным образом в проблему под держания равновесия.

Как же маленький человек справляется с ней? Он сохраняет равновесие с помощью рук, при этом спина его остается прямой, но он наклонен к поверхности, на которой сидит, под углом 45°. С укреплением мускулов спины и появлением более устойчивого равновесия он выпрямляется под углом 90°. В первое время малыш сидит, слегка покачиваясь и шатаясь, но с каждым днем чувствует себя все увереннее.

Теперь ему не нужно опираться руками для поддержки, и им находится более интересное занятие - держать игрушки. Когда уже уверенно сидящий малыш начинает поворачивать к вам голову и поднимать руки в приветствен ном жесте (обычно это происходит приблизительно в возрасте 6-7 месяцев), можно считать, что с проблемой обучения сидению он справился окончательно.

Как малышу можно помочь

Заваливание в сторону или падение назад - вынужденная плата за желание посидеть. Малыш рано или поздно научится сидеть и без вашего участия. Однако вы можете вместе с ним пройти этот путь и вместе радоваться первым успехам. Вот как вы можете помочь малышу:

- Чтобы предупредить возможные падения назад и в стороны, обложите малыша подушками. Ничто так не отвращает от новых попыток сесть, как падение на жесткую поверхность.

- Чтобы придать больше устойчивости малышу, который учится сидеть, соорудите для него подобие подковы из пенопласта или поролона (мы пользовались подушкой матушки Мэйт, приобретенной сразу после рождения ребенка, она помогла при кормлении; теперь вы можете оценить новые удобства этого приспособления).

- Если дело происходит летом, можно сделать такие же ограждения из песка - бортики. (Постелите пеленку на песок, чтобы он не попадал малышу в глаза и рот.)

- Используйте игрушки, чтобы научить ребенка сохранять равновесие. Соблазнившись игрушкой, он протягивает к ней руки и забывает, что они нужны ему, чтобы поддерживать равновесие. В результате он учится лучше использовать для этого мускулы

туловища.

- Если малыш продолжает сидеть, опираясь на руки, положите перед ним кубики - чтобы их взять, ему придется освободить руки.

- Поднесите к ребенку любимую игрушку, а затем перемещайте ее то в одну, то в другую сторону, чтобы заставить малыша тянуться к ней руками, сохраняя сидячее положение.

- Забавляясь с малышом игрой на полу, посадите его между своими вытянутыми ногами, чтобы он смог использовать их в качестве перил.

Во время выполнения этих упражнений на сохранение равновесия проследите, как малыш помогает себе руками. Сначала он тянется к игрушке одной рукой, другая в это время поддерживает его, не давая упасть. Научившись лучше удерживать равновесие, он тянется за игрушкой уже обеими руками, кроме того, начинает брать предметы, находящиеся у него за спиной, не опрокидываясь.

Существенное облегчение для родителей

Когда малыш научится сидеть самостоятельно, у родителей тоже появляется возможность посидеть подольше самим. Это - важнейшая веха развития детей, приносящая родителям существенное облегчение. Как только малыш сможет сидеть сам, он превращается во вполне самостоятельного человечка, теперь его место пребывания - не руки родителей или их колени, а собственное высокое креслице или пол.

Манеж: я не затворник

Дети не могут многому научиться, сидя в манеже. На той стадии развития, когда они начинают сидеть, какое-то время им доставляет удовольствие собственная маленькая «игровая комнатка» с кучей игрушек, которые всегда под рукой. Но малыш взрослеет, и все чаще начинает с интересом поглядывать через сетку манежа на другие предметы в комнате и не желает больше оставаться затворником.

Манеж должен занять свое место. Лучше, если переносной манеж с игрушками поставить рядом с вашим рабочим местом. Вы можете оставить малыша в манеже, когда разговариваете по телефону или готовите обед. С этой точки зрения, манеж можно считать помощником родителей, позволяющим сделать участие ребенка в их повседневной жизни менее утомительным и опасным. Однако старайтесь не задвигать манеж далеко - он должен находиться поблизости от вас, чтобы, как только работа завершена, вы могли посмотреть, как поживает маленький «заключенный».

Подумайте о безопасности манежа, в котором находится

ребенок. Малыш, начинающий сидеть или стоять, очень часто шлепается на дно манежа, поэтому надо убрать оттуда все острые игрушки и оставить мягкие, округлые, на них не страшно и упасть. (На с. 602 вы найдете список наиболее пригодных для манежа игрушек.)

Когда в развитии вашего малыша период «сижу и играю» сменяется новым - «двигаюсь и изучаю», сложите манеж и уберите подальше; теперь маленькому человечку принадлежит весь дом.

Оттолкнуться от пола и покрутиться

Шесть месяцев - действительно поворотный момент в жизни малыша. С каждым месяцем он пытался все больше оторваться от пола - теперь он может оттолкнуться практически до пупка. Посмотрите, что проделывает малыш в этой позе. Он может пройтись на руках, поднять ножки и поперекатываться на животе. Кроме того, он может, отталкиваясь руками и ногами, кружиться на животе, описывая полукруги, чтобы дотянуться до игрушки. Наконец, он может раскачиваться на своем кругленьком пузике из стороны в сторону, создавая вращающий момент с помощью брыкающихся ножек и размахивающих рук - настоящий «самолет».

Следующими идут вращения. Помогая себе руками, малыш пытается описать круг на животе, который все еще плотно прижат к полу. Попробуйте в этот момент положить невдалеке его любимую игрушку. Продолжая кружиться, он попытается подобраться к ней. Если малыш будет спешить, он, возможно, совершит что-то наподобие скачка и подкатится к игрушке.

Вот как можно помочь малышу в развитии этого навыка.

Отдых на груди. Дети любят играть, лежа на животе, но частые отжимания от пола могут их утомить. Кроме того, очень неудобно постоянно использовать руки для поддержки собственного туловища, а не для игры. Подложите описанную выше клинообразную подушку из поролона под грудь ребенка. Это освободит его руки, и он сможет брать игрушки, лежащие перед ним. Теперь он может провести довольно длительное время за интересным занятием и не устать. Если же он скатится с такой подушки на ковер, ни чего страшного не произойдет.

Первые побеги. Положите соблазнительную игрушку недалеко от ребенка, но так, чтобы он не смог сразу до нее дотянуться. Посмотрите, как старательно, отталкиваясь руками и ногами и извиваясь, малыш ползет к завет ной цели. Некоторые в этом возрасте могут таким образом переместиться на фут или два (методом переползания).

Из дневника Марты: «Теперь Мэтью не плачет, если лежит на животике и видит игрушку, до которой не может дотянуться. Он

знает, что может передвинуть себя вперед к игрушке и схватить ее, и поэтому не начинает плакать, взывая о помощи. Таким образом, он уже обладает кое-каким жизненным опытом: может определить дистанцию и знает, что это расстояние он преодолеет.

Поэтому ему не нужно плакать и капризничать».

ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗУБКИ

Уходит в прошлое очаровательная беззубая детская улыбка во весь рот. Где-то между 5-м и 6-м месяцами родителей начинает интересовать проблема зубов у малыша. Вот наиболее распространенные вопросы, которыми задаются родители в ожидании их появления.

Когда появляются первые зубы?

Появление первого зуба зависит от многих причин и у разных детей происходит в разные сроки, как и первые шаги. Но чаще первый зубик прорезывается около 6 месяцев. Существенную роль играет фактор наследственности. Если ваша мама или бабушка вела записи с историей вашего развития, загляните в них - и вы скорее всего обнаружите, что зубки у вашего ребенка прорезываются по такому же графику.

На самом деле дети уже рождаются с полным набором из 20 молочных зубов, но они как бы утоплены в деснах и ожидают своей очереди пробиться на белый свет. Зубы прорастают парами, нижние и верхние, обычно нижние прорезываются первыми. У девочек зубки появляются чуть раньше, чем у мальчиков. Обычно действует так называемое «правило четырех»: начиная с 6 месяцев, ожидайте по 4 зуба в каждые 4 месяца до тех пор, пока не на берется полный комплект; обычно это происходит к 2 годам. Зубы пробиваются сквозь десны под неправильным углом. Одни вырастают прямо, другие сначала под наклоном, но постепенно выпрямляются. Не переживайте по поводу щелей между зубами. Если они есть, зубы легче чистить; а то, что молочные зубы редковаты, совсем не обязательно должно отразиться на появляющихся позже постоянных зубах.

До какой степени прорезывающиеся зубки могут беспокоить и раздражать малыша?

Если ваш спящий ангел вдруг превратился в ночного крикуна, прислушайтесь, не задевает ли ложка при кормлении за что-то твердое во рту малыша или пощупайте острый краешек его десны. На самом деле зубы у малышей не «прорезываются» и не «пробиваются». Они как бы слегка скользят, прокладывая себе путь через десны. Но когда острый край зуба преодолевает чувствительную ткань десен, малышу становится больно, и он протестует. Поговорим подробнее о том, что связано с появлением зубов и как облегчить этот процесс для малыша.

Вытекает слюна. Во время прорезывания зубов слюна выделяется так обильно, что кажется: открылся особый кран. Малыш постоянно брызгается слюной, ею заполнен весь его рот. Очень многие неприятности на этом этапе развития ребенка связаны как раз с этим чрезмерным слюноотделением.

Сыпь. Чувствительная кожа ребенка и чрезмерное количество слюны не могут ужиться, особенно если кожу постоянно раздражают салфетками, выти рая слюну. Поэтому ждите появления красноты на коже вокруг губ и на под бородке. Подвяжите малышу под подбородок собирающий слюни хлопчатобумажный слюнявчик или, когда малыш спит, положите полотенце под голову. Из лишки слюны осторожно удаляйте с помощью теплой воды и промокашки (ни в коем случае не раздражайте лицо ребенка салфетками!). Обработайте кожу смягчающим натуральным кремом (например, из кокосового или миндального масла).

Кашель. В этот период слюна не только обильно вытекает изо рта, но и заливает заднюю стенку ротовой полости, попадая в глотку. В результате этого раздражения у малыша возникает харкающий кашель.

Понос. Реакцией на чрезмерное количество слюны в период прорезывания зубов являются также жидкий стул и сыпь вокруг заднепроходного отверстия. Все эти проблемы исчезнут сами собой, как только закончится процесс формирования молочных зубов.

Лихорадка и раздражительность. Воспаление, вызываемое проталкиванием зубов через мягкие ткани десен, может вызывать повышение температуры (10°Ф/38,3°С), малыш начинает капризничать. Дайте ребенку парацетамол (см. дозировку на с. 654), если возникает такая потребность.

Чешутся десны. Пробивающиеся зубки вызывают у малыша желание погрызть что-нибудь или кого-нибудь. Ему нужно что-то твердое, обо что можно по чесать раздраженные десны. В это время появляются следы зубов на перилах кроватки, он может покусывать и сжимать деснами ваши пальцы и даже грудь во время кормления (как спастись от этой напасти, читайте на с. 161). Дайте малышу пожевать что-нибудь холодное и твердое - специальное зубное кольцо или ложку, кость от куриной ноги, охлажденное печенье. Нами для этой цели разработано специальное приспособление, но рекомендовать другие, во множестве появляющиеся на прилавках магазинов, мы не можем, так как не знаем, из чего они сделаны, и сложно оценить их безопасность для здоровья малыша.

Частые пробуждения по ночам. Пробивающиеся зубки не

дают покоя ни детям, ни родителям и ночью. Если раньше ребенок спал хорошо и крепко, то теперь он может просыпаться по нескольку раз за ночь. Перед тем, как уложить малыша спать, ему можно дать дозу парацетамола, а если он сильно мучается, даже удвоить ее. Можно повторить прием лекарства, если возникнет такая потребность, через 4 часа.

Ребенок отказывается есть. Что касается еды, то здесь ситуация складывается по-разному. Одни дети никогда не забывают поесть, а некоторые даже требуют больше пищи, но есть и такие дети, которые отказываются от еды в период прорезывания зубов. Предложите ребенку холодную, мягкую пищу, например яблочное пюре или охлажденный фруктовый сок. Чтобы облегчить страдания малыша, используйте для кормления холодную ложку.

Доктор, может быть, это зубы?

Вам может показаться, что врач недостаточно серьезно воспринимает все ваши переживания, связанные с проблемой режущихся у вашего ребенка зубов. На самом деле это не так, хотя и медицинские исследования, да и наблюдения самих матерей дают основание считать волнения такого рода чрезмерными. У этой проблемы есть другая сторона: вы можете ошибочно принимать некоторые симптомы за признаки режущихся зубов, пропустив при этом гораздо более серьезное заболевание. Иногда доктора соглашаются с матерями, описывающими какие-то симптомы по телефону, и относят их к проблеме режущихся зубов, а при осмотре ребенка выясняется, что у него, допустим, инфекция уха.

Как определить, режутся ли у малыша зубки?

На это вам может указать чрезмерное слюноотделение. Кроме того, вы можете воспользоваться тестом массажа десен. (Малыши могут позволить за сунуть себе палец в рот, но скорее всего не разрешат в него заглянуть.) Проведите пальцем по переднему краю десен, и вы нащупаете бугорки - десны перед появлением зубов припухают.

Иногда трудно сказать, режутся ли у малыша зубки, потому что как проявления, так и реакция малышей могут быть разными. У одних детей зубы растут равномерно из месяца в месяц, у других резкие всплески перемежаются паузами. Иногда за неделю возникают сразу 4 бугорка, означающих скорое появление новых зубов; в этом случае вам предстоит особо хлопотное время. Когда режутся моляры, некоторые малыши испытывают очень сильную боль и у них распухают десны. Если ребенок позволит заглянуть себе в рот, вы заметите припухлость на десне в том месте, где пробивает ся новый зуб. Не пугайтесь, если увидите мягкий

синий кровоподтек на месте растущего зуба. Это не что иное, как сгусток крови под поверхностной выстилкой ткани десны. Облегчить малышу неприятные ощущения можно с помощью холодного компресса (например, в форме серпа).

Я несколько раз ходила с малышом к доктору, но это была ложная тревога. Я думала, он простудился, а оказалось, что у него режутся зубки. Как мне быть?

Вы правы в том, что предоставили доктору возможность разобраться в ситуации. Если вы сомневаетесь, не стоит относить недомогание ребенка за счет режущихся зубов. Вот несколько способов, которые помогут вам отличить режущиеся зубки от каких-то других заболеваний, например инфекции уха.

- Зубная слизь - это чистая слюна, причем она никогда не вытекает через нос. Слизь при простуде плотная и желтоватая. Если оказался забитым нос, это скорее всего аллергия или инфекция, особенно если при этом увлажняются глаза.

- Режущиеся зубки очень редко вызывают температуру, превышающую 10˚Ф (38,3˚С).

- Режущиеся зубки можно спутать с болью в ухе. Некоторые дети в этот период дергают себя за уши, возможно, они хотят как бы перенести боль с десен на уши. Поэтому такое поведение ребенка - очень ненадежный признак. Если есть какая-то инфекция в ухе, малыш старается полежать; кроме того, такая инфекция сопровождается другими признаками простуды.

- В состоянии детей, страдающих от режущихся зубов, как правило, не происходит ухудшения. И тем не менее всем родителям нужно запомнить: если вы сомневаетесь, обязательно обратитесь к врачу.

Когда начинать чистить зубы ребенку?

Сегодня рекомендуют начинать чистить десны, чтобы удалить налет, с помощью марли сразу же, как появляется первый зуб, а значит, между 6-м и 7-м месяцами. Есть несколько тактических приемов для чистки зубов у малыша.

Это интересно. Дайте ребенку рассмотреть вашу зубную щетку и покажите, что с ней делают, намеренно подчеркивая: «Так же, как мама и папа» Приблизительно в год подарите малышу его первую зубную щетку и постарайтесь, чтобы обучение доставило ему удовольствие и напоминало игру Если он полюбит имитацию чистки зубов, потом вам будет проще научить его всерьез заниматься этим важным делом.

Первая попытка. Самым удобным приспособлением для чистки зубов у малыша будет ваш собственный палец, обернутый марлей Этот способ подходит и для детей постарше, если они отказываются пользоваться зубной щеткой

Удобное положение. Посадите малыша на колени, развернув лицом к себе, чтобы пошире открыть его рот Можно встать или сесть позади ребенка, при этом он слегка приподнимает голову и смотрит вверх. Малыша постарше можно посадить к себе на колени боком Попробуйте и такое положение, когда оба родителя сидят коленями друг к другу, как показано на верхней иллюстрации

Если малыш начинает ходить. Когда у малыша появятся моляры, зубная щетка будет работать лучше маминого пальца, обернутого марлей, потому что только она сможет проникнуть в щели между зубами. Не забудьте несколько раз мягко провести по поверхности языка, на котором бактерии скапливаются точно так же, как и на деснах. Дайте ребенку самому подержать щетку, когда чистите ему зубы, если он будет участвовать в этой процедуре, он скорее привыкнет к ней. Больше всего малыши протестуют, когда щетка продвигается в рот поглубже (у них еще силен рвотный рефлекс), поэтому начинайте с передних зубов и постепенно продвигайтесь к молярам.

Какой пастой пользоваться? Сначала зубная паста вообще не нужна, однако при желании можно немного пасты положить на щетку. Зубные врачи считают, что детям вредно заглатывать слишком много пасты, содержащей фтор (см. на с. 493 вопросы, связанные с фтором). Малыши, начинающие ходить, получают огромное удовольствие от самого процесса намазывания пас ты, однако им не нравится острый ее вкус. Применяйте специальную детскую пасту с мягким, более приятным для детей вкусом.

Какая зубная щетка лучше? Выберите короткую зубную щетку с двумя рядами щетины на маленькой головке. Имейте запасную щетку. Щетки теряются, становятся грязными, быстро изнашиваются. Меняйте щетку, когда щетина приходит в негодность.

Почему столько шумя вокруг молочных зубов? Они все равно выпадут.

Заботиться об этих зубах необходимо - они определяют правильное месторасположение взрослых, или постоянных, зубов. Кроме того, здоровые молочные зубы способствуют правильному развитию челюстей и формированию правильного прикуса. Не забывайте и о внешнем виде ребенка - его улыбка тоже должна быть красивой. Никому не хочется демонстрировать ряд обезображенных зубов.

Что нужно еще?

Что, кроме чистки зубов у малыша, должны делать родители для сохранения у него здоровых, без кариеса, зубов?

Груднички. Детские зубные врачи, которые изучают воздействие грудного вскармливания на развитие ротовой полости ребенка, считают, что для формирования здоровых зубов и правильного развития челюстей важно сосать грудь как можно дольше - насколько хватит терпения и у матери, и у малы ша. Неповторимые движения рта при сосании груди помогают предотвратить возникновение неправильного прикуса. Иногда от врачей можно услышать: «То, с каким усердием младенцы сосут материнскую грудь, впоследствии отражается у них на лице».

Избегайте сладостей. Оберегайте малыша от пищи с большим содержанием сахара, особенно от леденцов на палочке, карамели и твердых конфет. Кусочки таких сладостей застревают между зубами ребенка и в результате длительного контакта эмаль и микробы успевают «подружиться». Кариес зубов начинается с образования налета (твердой пленки на зубах), который является прибежищем для вызывающих кариес бактерий. Эти бактерии и налет вступают в реакцию с сахаром, который содержится в пище. В результате вырабатывается особая кислота, являющаяся причиной кариеса. Чем больше налета, тем больше опасность развития кариеса. Предотвратить возникновение налета помогает уход за зубами, а уменьшить взаимодействие налета и сахара - ограничение сладкого. Когда наши малыши не хотят чистить зубы, мы им объясняем, что это необходимо, чтобы смыть особых «сахарных жучков».

Не позволяйте ребенку спать с бутылкой молока или сока. Бутылочка не лучший друг для зубов спящего малыша, особенно если ее содержимое включает стоящие в черном списке напитки с медом. Когда малыш засыпает, слюнной поток уменьшается, а следовательно, и промывание слюной зубов. В результате сладкое вещество обволакивает зубы, к радости налета и бактерий. Появляются благодатные условия для кариеса. Если ребенок привык дремать или спать с бутылочкой, попробуйте постепенно разбавлять ее содержимое водой во все большем количестве, пока это не станет бутылочка с водой. Если ребенок, засыпая, не отпускает от себя бутылочку и при этом не соглашается на замену сладкой жидкости простой водой, вам не остается ничего другого, кроме как утром тщательно почистить ему зубы.

Посоветуйтесь с врачом по поводу ночных кормлений. «Особые» проблемы с кормлением обычно возникают с малышами, которых кормят грудью. Причем, похоже, больше всего у тех, кто любит подкормиться по ночам, а родители уверены, что, удовлетворяя эту страсть, они достигают вершины в защите прав ребенка. Мы консультировались с детскими зубными врачами, которые всесторонне изучали эту проблему и все, что с

ней связано. Многие из них считают, что если ночное кормление и влияет на возникновение кариеса, то весьма незначительно. В большинстве случаев он появляется независимо от того, кормят детей ночью или не делают этого.

Если вы продолжаете прикармливать ребенка ночью и это в чем-то вам помогает, проконсультируйтесь с детским зубным врачом по поводу того, какое влияние оказывает кормление грудью на развитие ротовой полости ребенка. Старайтесь периодически проверять зубы ребенка, чтобы вовремя за метить появление кариеса или какое-то повреждение эмали. Собственно говоря, только это и может послужить основанием для отказа от ночного кормления.

Если вы решите прекратить кормить малыша грудью или прикармливать его по ночам, это может подействовать на него, как ушат холодной воды. Учитывая бесценную важность материнского молока для ребенка и пользу долго го грудного кормления для формирования его зубов, более разумно, как нам кажется, пойти по другому пути - продолжать кормление как можно дольше, но регулярно проверять состояние зубов ребенка и почаще чистить их.

Достаточно ли фтора?

Приводим некоторые сведения о фторе; их полезно знать родителям.

- Фтор помогает зубам двояким образом. Фтор, который ребенок получает (с водой или пищей), попадает в ток крови и с ним достигает зубов, укрепляя формирующуюся эмаль, что делает зубы менее подверженными кариесу. Фтор, который как бы накладывается на зубы с помощью зубной пасты (или других фторсодержащих препаратов, предписанных врачом), помогает укреплять новообразованную эмаль, которая возникает для ремонта зубов из-за постоянного их стачивания и естественных повреждений (так называемая ре минерализация).

- В постоянных зубах, находящихся глубоко внутри десен, процесс минерализации и развития эмали начинается еще до рождения ребенка. Фтор, получаемый уже после появления малыша на свет, участвует в развитии этих зубов, делая их более крепкими.

- Эксперимент самой природы: люди, живущие в районах, где фтор в достаточном количестве содержится в питьевой воде, вдвое реже обращаются к зубным врачам.

- Фтор, в отличие от многих витаминов и минеральных веществ, имеет достаточно узкие границы диапазона, в котором он полезен и вреден; это означает, что в необходимых количествах он помогает, но когда его чересчур много - вредит,

делая зубы слишком хрупкими. Такое состояние зубов называется флюорозом. Вот почему добавочное его количество нужно давать ребенку только по указанию врача и в точно предписанных дозах.

- В местностях с высоким содержанием в питьевой воде фтора это нужно учитывать при выписывании рецептов.

- Не разрешайте детям глотать пасту, в которой содержится фтор, то же относится к различным полосканиям для рта, поскольку все защищающие зубы вещества содержат много фтора. Если ваш малыш пользуется зубной пастой, следите, чтобы он не выдавливал ее на щетку толстым слоем. Если ребенок получает добавки фтора, используйте пасту, в которой он не содержится.

- Содержание фтора в питьевой воде в разных местах различно. Узнайте, каково оно в вашей местности. Если из вашего крана течет вода, в которой содержится не менее 0,3 части фтора на 1 млн. частей воды, вашему ребенку не нужны специальные добавки фтора или специальные зубная паста и полоскания.

- Комитет питания Американской академии педиатрии рекомендует в случае, если в питьевой воде содержание фтора меньше указанного выше (см. предыдущий абзац), давать детям добавки фтора: приблизительно 0,25 мг в день, начиная с 2-недельного возраста и до совершеннолетия.

Даже при том, что в вашей местной воде содержится достаточное количество фтора, одни дети будут получать его меньше (они пьют мало воды), а другие - больше (те, кто постоянно утоляет жажду).

Фтор содержится во многих продуктах питания, например зерновых и овощах. Другие его источники, как мы уже говорили, это добавки фтора, пред писанные врачом (обычно они сочетаются с витаминами и специальными таблетками, которые надо жевать), фтор, накладываемый на зубы в виде зубной пасты или зубных полосканий, а также поступающий с питьевой водой.

Спор о том, нуждаются ли дети, находящиеся на грудном вскармливании, в специальных добавках фтора, еще не завершен. Скорее всего, нет. Какое-то количество фтора они получают с материнским молоком, причем это количество не удается существенно изменить с помощью диеты.

21

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ: ДВИГАЕМСЯ!

В течение первых 6 месяцев центр вселенной для малыша - это его мама, папа и другие близкие родственники. Хотя на всех предыдущих этапах раз вития у него не прекращалось формирование разных навыков, только сейчас, с 6-го до 12-го месяца жизни, у ребенка появляются возможности, способствующие расширению круга его интересов. Он все меньше

просится к вам на руки и на колени и все больше занят собственными исследованиями и игрой. На этом этапе рост детей немного замедляется, но зато ускоряется развитие их мыслительных способностей (уровня компетентности). Вес ребенка за второе полугодие увеличивается приблизительно на треть. Он про износит первые слова, увереннее берет предметы с помощью большого и указательного пальцев, начинает ползать и делает первые в своей жизни шаги. С приобретением этих новых навыков изменяется и задача родителей. Они становятся как бы патрульными офицерами безопасности. Двигательные способности теперь позволяют ребенку все больше отрываться от земли. В 6 месяцев он еще на полпути, сидит, а в 12 - он уже «на своих двоих». Тут-то и начинается «большая охота».

С 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ: ИНТЕРЕСНО - ВСЕ!

Два новых навыка характерны для этой ступеньки на лестнице развития: малыш переходит от сидения к ползанию и начинает точно брать предметы с помощью большого и указательного пальцев. На каждой стадии развития у ребенка отрабатывается какой-то основной навык и он же становится пусковым моментом для целой серии различных достижений. На этой стадии таким основным навыком является умение сидеть без посторонней помощи. Это открывает широкий новый мир, который ребенок и начинает постепенно осваивать. Теперь он видит, что находится прямо перед ним, и это - огромная разница по сравнению с тем, что он мог видеть, лежа в своей кроватке. Приблизительно между б и 7 месяцами большинство детей могут сидеть самостоятельно. При этом руки из средства опоры в более полной мере начинают служить ребенку для игры и общения.

Как малыш учится ползать

Если поставить на стартовую черту 10 малышей, они все доберутся до финишной прямой, но каждый пройдет путь по-своему. Они будут ползти разным стилем и с разной скоростью. Каждый способ ползанья - нормален, не существует двух малышей, которые бы ползали одинаково, но последовательность при развитии этого навыка у них все же схожа.

«Выпады» вперед

Необычайная любознательность сочетается у малыша в этом возрасте с возрастающей силой его тела, рук и ног. Все это как бы способствует зарождению в его голове такой идеи: «Я умею держать в руках игрушки. Как бы теперь мне доставать их?»

Вот как один навык ведет к появлению другого. Способность сидеть без поддержки позволяет ребенку в погоне за желанной игрушкой делать нечто наподобие выпадов вперед. Поставьте

игрушку перед малышом и посмотрите, как он будет тянуться к ней, помогая себе всем телом, как он постарается «удлинить» собственные руки, вытягивая их и растопыривая пальцы - он как бы «накладывает на нее лапу».

Малыши умеют переводить стационарные навыки (сидение) в двигательные (выпады вперед). А это не что иное, как предтеча ползания. Положите какую-нибудь игрушку вне досягаемости малыша и посмотрите, что произойдет. Он выдвигает туловище вперед, насколько возможно, и протягивает руку к игрушке. Затем скрещенные ножки он поджимает под себя. Такая поза позволяет малышу уменьшить ось наклона и как бы перекатиться через собственные ножки. Как только начинается этот выпад вперед, попка малыша приподнимается и создаваемый момент силы позволяет перенести центр тяжести. В конечном счете малыш шлепается, как правило, на живот и иногда точно накрывает цель, к которой стремился.

- БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! Когда малыш начинает осваивать выпады вперед, вам нужно подбирать для него только мягкие игрушки, поскольку, стараясь до них дотянуться, он может шлепнуться прямо на игрушку. Такого рода столкновение с твердыми предметами (из дерева, металла, пластмассы) может оказаться очень неприятным.

Первые попытки ползать

Первые попытки малыша поползти заканчиваются неудачей. Несмотря на то что у него появилось много новых навыков, ползти ему еще очень трудно. Как неуклюжая черепаха, он отталкивается и руками, и ногами, но тяжелое пузико никак не отрывается от земли.

Стиль начинающего ползунка может быть каким угодно. Некоторые малыши извиваются на полу наподобие червяков. Постепенно эта манера превращает ся в нечто вроде ползания по-пластунски и прижатыми локтями; головка в это время поворачивается из стороны в сторону, отыскивая, нельзя ли что-нибудь схватить. Некоторые малыши начинают двигаться назад, а не вперед. Это происходит потому, что они отталкиваются руками раньше, чем протягивают их вперед. Есть малыши, которые используют рывки ног, как бы отталкиваясь ступнями. Малыш толкает себя вперед, распластавшись, как лягушка, и передвигаясь таким образом время от времени на небольшое расстояние.

«Мостик»

Пока малыш не сможет оторвать животик от земли, он не начнет ползать по-настоящему. Если он приподнял над поверхностью свою тяжелую «серединку» - он готов поползти.

Сначала дети, опираясь на коленки и локти, выгибают спину мостиком. Имея такие четыре точки опоры, малыш готов их использовать.

Ползание на четвереньках

Важнейшим поворотным этапом в овладении навыками ползания является тот момент, когда ребенок осваивает поочередное движение рук и ног. Выставляя вперед руку с одной и ногу с другой стороны, он опирается другими рукой и ногой на пол. Этот усовершенствованный способ передвижения по земле называется ползанием на четвереньках. Такая поза позволяет устойчиво балансировать на опирающихся на пол руке и ноге, поднимая другую ногу и руку. Это - наиболее эффективный и скоростной способ передвижения ползком, он позволяет ребенку быстро двигаться по прямой. Ползание на четвереньках учит малыша использовать одну сторону тела для уравновешивания другой.

Хотите узнать, насколько совершенен такой способ передвижения и заодно немного позабавиться? Встаньте с друзьями на четвереньки и попробуйте немного проползти. Обратите внимание на то, что большинство взрослых ползают «неправильно». Они одновременно продвигают вперед руку и ногу, находящиеся на одной стороне, а не разноименные, что позволило бы лучше сохранять равновесие. Насколько разумен ваш 9-месячный изобретатель, который придумал такой сбалансированный способ передвижения!

Ползающий мыслитель

Только вообразите себе, какой мощный импульс для умственного развития получает ребенок, выучившийся ползать! Он экспериментирует с различными стилями и останавливается на наиболее совершенном. Малыш учится решать проблемы и постигает причинно-следственные отношения. «Я отталкиваюсь ногой вот так - и двигаюсь быстрее, чем когда я отталкиваюсь по-другому». Одновременно он учится самопоощрению. Ведь чем больше он двигается и достигает таким способом интересных игрушек, тем больше у него оснований совершенствовать эту возможность.

Можно сказать, что ребенок выбирает тот или иной стиль ползания в зависимости от типа поверхности. Положите малыша на ковер с длинным ворсом, и он начнет отталкиваться пальцами ног и прыгать, как лягушка. А на гладком полу на кухне он начнет извиваться, как червяк, - так легче преодолеть скользкую поверхность. Некоторые малыши предпочитают на покрытой плитками поверхности переваливаться, как медведи, на ладонях и ступнях, потому что так они меньше скользят. Понаблюдайте, как

ваш малыш использует разные стили ползания для различных «дорог».

На этой стадии развития не столь важно, как малыш двигается к игрушке. Важно, что он реализует свою способность перемещаться с места на место и экспериментирует с разными способами такого передвижения. Он то как бы выталкивает свое тело вперед и слегка подпрыгивает, то ползет, будто извиваясь или на четвереньках. Постепенно он усовершенствует все эти разнообразные способы передвижения и выберет один, наиболее эффективный.

Успешные маневры

Малыши очень любят переползать через различные препятствия. Чтобы поиграть с ним, положите поролоновый валик между ребенком и интересующей его игрушкой. Роль препятствия с успехом можете сыграть вы сами. Лягте на пол и положите игрушку с одной стороны от себя, а ребенка - с другой. Думаю, вам будет очень приятно почувствовать, как малыш преодолевает эту живую преграду.

От ползания к сидению

В возрасте около 7 месяцев малыш может переходить из сидячего положения к выпадам вперед и ползанию. Затем он учится управлять своим телом в обратной последовательности, переходя от ползания к сидячему положению. Чтобы осуществить этот маневр, малыш поджимает ножки под себя. Посмотри те: ребенок быстро ползет, потом резко останавливается, поджимает под себя ножку и в то же время отталкивается другой ножкой и одной рукой. Раз, и он уже сидит! Способность ребенка садиться самостоятельно - очень важная веха и для родителей. Если раньше малыш начинал капризничать, по тому что не мог выпрямить спину и самостоятельно усесться, то теперь он больше не нуждается в помощниках.

Поощряйте малыша двигаться

Я вспоминаю, как наш сын Мэтью любил демонстрировать свои достижения и, казалось, ему нравились одобрительные возгласы старших сестер и братьев. Стоило посмотреть, как Мэтью сиял от восторга, показывая, как он здорово ползает и садится сам. Когда вы заметите, что ваш малыш доволен собой, похвалите его. Отдавая должное достижениям ребенка, вы как бы разделяете его радость, тем самым поощряя к новым свершениям.

Подтягивания и движения

Желание перейти из надоевшего горизонтального положения в вертикальное заставляет ребенка хвататься за мебель, разного рода перильца, одежду родителей и подтягиваться. Обратите внимание на радостное личико малыша, которому удалось одно

из таких подтягивании.

Постоять хоть немного

Как только ребенок научится, подтягиваясь, переходить в вертикальное положение и накопит энергию, необходимую для этого, он страстно захочет постоять хоть минуточку и насладиться этим новым ощущением. На этом этапе малыш может храбро вставать, используя ваши руки, чтобы удержать равновесие, но не для поддержки. В 8 месяцев малыш может стоять, прислонившись к дивану, в течение 5-10 минут. Но в этом возрасте большинство детей еще не умеют опираться на пол всей ступней и предпочитают стоять на цыпочках, причем ступни ног скосолаплены вовнутрь. Такая стойка не способствует сохранению равновесия, но она, возможно, объясняется тем, что ребенок напрягает все тельце, чтобы устоять.

Помогите ребенку научиться правильно стоять. Если он опирается на диван и при этом его ножки развернуты вовнутрь и наступают одна на другую, осторожно разверните их и попробуйте поставить правильно, как бы показывая ребенку, что опора на ступни - лучший способ. Если малыш, вставая, не может пока выпрямить сгибающиеся ножки, поддержите его, подставив свои ладони ему под колени сзади. Этим вы поможете малышу не только справиться с непослушным еще телом, но и больше поверить в свои силы.

Первые путешествия

Около 89 месяцев малыш начинает ходить, придерживаясь руками только для сохранения равновесия, а не для опоры. Теперь он может путешествовать по комнате, держась за мебель, чтобы не упасть. Иногда ему удается постоять несколько мгновении, не опираясь ни на что руками. Потом, чтобы сохранить равновесие, он вновь хватается за край дивана или журнального столика, а если не успевает, то шлепается на пол.

Поднять, поиграть и отправить в рот

Малыш может действовать как маленький ковровый пылесос, поднимая с пола любую мелочь.

- БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! Начинающие «исследователи» в этом возрасте очень любят мелкие предметы, а все обнаруженное, как правило, тащат в рот и могут чем-нибудь подавиться. Еще раз посмотрите вокруг, что может представлять такую опасность, если попадет к малышу. Все предметы диаметром меньше 1,5 дюйма (4 см) нужно убрать с пути ребенка.

Откажитесь от ходунков

Ходунки, как и другие подобные приспособления, если их использовать в меру и под наблюдением родителей, могут оказаться полезными для малыша, который еще не умеет ходить

и даже стоять, но очень хочет передвигаться по комнате. Это хороший выход для капризничающего малыша, настроение которого можно было бы выразить так: «Не хочу, чтобы меня брали на руки, но хочу стоять поближе к маме». Несколько минут, проведенные в ходунках, или несколько шагов, сделанные в них, конечно же, не принесут вреда, однако много времени проводить в этой первой детской «машине» не только небезопасно, но и вредно. Мы против использования ходунков и других приспособлений, помогающих ребенку подняться на ноги и начать двигаться, потому что такая посторонняя помощь притупляет его творческие возможности и инициативу. Ходунки нарушают нормальный физиологический процесс развития, предоставляя нижней части тела такие возможности, которым верхняя пока не соответствует. Исследования показывают, что у детей, проводящих в ходунках большую часть дня, могут замедлиться темпы развития двигательных навыков и прежде всего самостоятельной ходьбы.

Кроме того, с ходунками связана и проблема безопасности. У детей до года больше всего несчастных случаев возникает при их использовании. Малыши в ходунках способны развить достаточную скорость, чтобы упасть на лестницу, влететь, например, в кладовку, где находятся различные опасные химические чистящие вещества. Помните, что никогда нельзя оставлять ребенка в ходунках без присмотра. Если ваши друзья преподнесли такой пода рок малышу, постарайтесь, чтобы это приспособление поскорее заняло место в ряду своих собратьев - манежа и люльки - где-нибудь за шкафом, пусть они там и дожидаются ближайшей распродажи.

Развитие «пинцетного» захвата

Для этого периода характерны два очень интересных навыка, которые развиваются одновременно, дополняя друг друга. Обращение интереса ребенка к маленьким предметам способствует эволюции навыка схватывания: ребе нок учится брать предметы большим и указательным пальцами, возникает так называемый «пинцетный» захват.

Положите на пути малыша кучкой несколько небольших округлых предметов. Сначала он пытается сгрести их, растопырив пятерню, затем - схватить и зажать между ладонью и пальцами. Конечно же, многие из них при этом выпадают из руки. Осваивая «пинцетный» захват, ребенок сначала начинает дотрагиваться до какого-либо предмета одним указательным пальцем, в то время как остальные сжаты в кулак. Вскоре к указательному присоединится большой палец, тогда малыш сможет удержать ими интересующий его предмет. Чем больше совершенствуется

этот навык, тем реже ребенок захватывает предметы, сгребая их, и чаще использует более совершенный «пинцетный» захват.

Не только брать, но и ронять

В развитии навыков ребенку важно не только научиться что-либо брать, но и выпускать предмет из рук. Малышам очень нравится разжать руки и позволить игрушке упасть на пол. С этим «достижением» связана одна из наиболее излюбленных игр этого возраста: «Я роняю - ты подбираешь». Очень скоро малыш сообразит, что падение предметов на пол вызывает у вас определенную реакцию - вы поднимаете упавшую игрушку. Таким образом он учится увязывать причину и следствие.

Из руки в руку

Научившись выпускать предметы из рук, ребенок переходит к освоению нового навыка - их перемещению из одной руки в другую. Дайте ему кольцо и посмотрите, что он будет делать. Сначала он начнет растягивать игрушку, как бы играя в игру «кто кого перетянет». Если одна рука оторвется от кольца, оно останется в другой, и малыш с интересом начнет переводить взгляд с руки на руку, а затем таким же образом перекладывать игрушку, сначала случайно, потом намеренно. С освоением этого навыка игровые возможности ребенка существенно расширяются. Теперь он может сидеть и заниматься самостоятельно в течение 1020 минут, перекладывая игрушку из од ной руки в другую.

«Достать и схватить»

Около 6 месяцев ребенок все чаще начинает брать предметы не двумя, а одной рукой. Протянутую ему игрушку он теперь хватает точно и быстро.

Проверьте это, и вы убедитесь, как ловко он достигает цели.

А теперь попробуйте отобрать у него игрушку. Малыш крепко вцепится в нее и, явно протестуя, потянет к себе. Когда вам все-таки удастся выцарапать у него игрушку, положите ее рядом с ним на пол: малыш немедленно набросится на игрушку и тут же завладеет ею вновь.

Если вы хотите понять, насколько осознаны действия малыша во всех этих упражнениях типа «достать-схватить», запишите на видеокамеру процедуру захвата игрушки или кубика. Вспомните, раньше ребенок только ударял по игрушке или пошлепывал по ней ладошкой, а, дотянувшись, сначала как бы накрывал ее растопыренной пятерней и лишь потом захватывал. Теперь его пальцы складываются нужным образом еще в тот момент, когда он тянет ся за игрушкой. У ребенка как бы развивается зрительное «чувство» пред мета - он может определить его форму прежде, чем коснется. Протягивая руку к какой-то цели, он по ходу движения вносит поправки.

Дорогие родители, пусть вас не удивляет, что мы так подробно говорим о деталях развития ребенка. Мы стремимся научить вас более тонко оценивать способности, которые постепенно формируются у малыша. Не забывайте: вы растете вместе. По мере совершенствования навыков вашего ребенка вы становитесь все более опытным наблюдателем, приобретая неоценимое умение «читать» поведение малыша.

Забавы, помогающие развитию точных движений

Игры с кубиками. Посадите малыша в детское креслице и положите перед ним два кубика. Когда он возьмет их в руки, положите перед ним третий. Посмотрите, с каким озадаченным выражением малыш будет изучать эту ситуацию, соображая, как бы ухватить и третий кубик.

Положите кубики на подстилку так, чтобы малыш не смог до них дотянуться. Сделав несколько безуспешных выпадов в сторону кубиков и осознав, что они вне его досягаемости, он может потянуть к себе всю подстилку и... О, радость: кубики тут как тут! Это будет его первый опыт по использованию одного предмета для того, чтобы достать другой.

А теперь попробуйте другую игру. Положите кубики на подстилку и медленно потяните ее. Малыш вскинет руки, подпрыгнет и набросится на движущуюся цель, стараясь завладеть ускользающими кубиками, пока не поздно.

Игра с самим собой. Научившись дотягиваться до разных предметов, малыш начинает изучать собственное тело. Он вытягивает вперед шею, поднимает ножки и старается ухватиться за пальцы на ногах, а когда это удается, пытается, как и все, что попадает ему под руку, затащить их в рот. Он часто оттопыривает большой палец на ноге, чтобы было легче за него ухватиться.

Малыши любят играть не только с собственными ручками и ножками, они норовят и вас ухватить то за нос, то за волосы, то за очки. Без особых на то причин не запрещайте детям хватать вас и тянуть за одежду - ведь это и составляет суть понятия «быть ребенком».

Из дневника Марты: «Мэтью любит во время еды тренировать свое умение дотягиваться до чего-либо одной рукой. Когда он сосет грудь, то размахивает ручкой, хлопая себя по голове, по моему лицу и груди; иногда начинает изучать мою одежду. Чаще я позволяю ему так делать, если это не отвлекает его от основного занятия - кормления».

От пучка до отдельной травинки.

Природа предоставляет много интересного для повсюду проникающих ручек малыша. Посадите ребенка на траву. Сначала он будет хватать ее, дергая всей рукой, а затем пленится

отдельными травинками, которые торчат в разные стороны. Малыш постарается ухватить одну такую травинку с помощью большого и указательного пальцев. Вскоре он отшлифует свою технику и будет с ювелирным мастерством срывать именно ту травинку, на какую нацелился.

А что в карманах? Воспользуйтесь тем, что малышу нравятся мелкие предметы, например, ручка в кармане рубашки. Папы, наденьте, пожалуйста, рубашки с нагрудным карманом. Возьмите на руки ребенка и посмотрите, с каким интересом он начнет исследовать его содержимое. Вытащив авторучку, малыш так крепко вцепится в нее, что вернуть ее вы сможете с большим трудом. На этой стадии развития ребенку еще не доставляет удовольствия возвращать предметы на место.

Малыши обожают эту игру и быстро привыкают к тому, что в кармане отцовской рубашки должна быть авторучка. Однажды я пришел с работы и взял Мэтью на руки. Он, как всегда, потянулся к моему карману, но, к величайшему своему изумлению, ничего не обнаружил там, очень удивился и разочаровался. Он помнил, что в кармане отцовской рубашки должна быть авторучка. Дети легко впадают в растерянность, когда нарушаются установившиеся у них ассоциации.

Игра со спагетти. Положите на тарелку немного вареных остывших спагетти (только, пожалуйста, без соуса) и посмотрите, как малыш будет перебирать их пальцами.

Доминирующая рука

Возможно, в период между 6-м и 9-м месяцами вы уже сможете понять, какая рука у вашего малыша будет доминирующей - «правша» он или «левша». Положите игрушку прямо перед ребенком и понаблюдайте, какой рукой он будет тянуться к ней. А теперь переложите ее слева - ребенок потянется к ней вновь доминирующей рукой, в то время как другая будет наготове, что бы помочь. Проделайте то же еще раз, положив игрушку с другой стороны.

Если не сейчас, то в последующие месяцы ребенок даст вам понять, какая рука у него доминирующая

Проворные ручонки

Когда ребенок осваивает какой-то навык, он снова и снова повторяет одно и то же упражнение. Это забавно, но в то же время может и раздражать. Особое внимание детей привлекают тесемки, пуговицы, банты. Пуговицы представляют собой потенциальную опасность, поскольку малыш может оторвать их и засунуть в рот. Лучше убирать от ребенка то, что ему нельзя трогать

За обеденным столом страсть хватать все подряд приведет к тому, что в этих цепких проворных ручках окажется газета,

салфетка, тарелка и другая посуда Наберитесь терпения, скоро этот период пройдет, и ваша жизнь станет полегче Особенно внимательно нужно следить сейчас за малышом, когда его креслице придвинуто к обеденному столу

Чтобы утолить страсть хватать все, что подвернется под руку, посадите малыша на пол и дайте побольше картонных игрушек, на которые он мог бы набрасываться сколько душе угодно

Развитие речи

Ваш малыш уже научился ползать и пользоваться «пинцетным» захватом. Важнейшее событие этого периода - первые слова ребенка. Сейчас он меньше плачет и больше разговаривает, начинает комбинировать звуки и жесты, добиваясь, чтобы его поняли. Важнейший прорыв в развитии речи происходит где-то на 5-м месяце, когда ребенок узнает, что он может издавать различные звуки, меняя форму губ и языка. В 6 месяцев дети начинают лепетать. В этом возрасте их речь состоит из повторов слогов, включающих гласный и согласный звуки. Между 6 и 9 месяцами ребенок вместо издаваемого раньше с помощью губ «баба» произносит «да-да» - уже с помощью языка. После того как малыш пройдется по всем гласным алфавита («ахбадидагама»), он начинает соединять такие «слова» вместе - «ба-ба-ба-ба», сочетая их со специфическими булькающими звуками, возникающими при прохождении звука во рту. Наконец, около 9 месяцев появляются первые слова - «мама», «папа», хотя пока не всегда малыш четко соотносит их с теми, кого они обозначают.

Жест, как средство общения

Жесты - наиболее значимые предшественники устной речи, потому что именно они впоследствии заменяются эквивалентными по смыслу словами. Если малыш хочет, чтобы вы его взяли к себе, он не плачет, как раньше, а протягивает к вам руки и выразительно смотрит, как бы говоря: «Пожалуйста, возьми меня». К тому же теперь он реже просится на руки, поскольку освоил много навыков и может поиграть самостоятельно. Скорее, он будет подавать вам сигналы, означающие: «Поставь меня на пол», при этом показывать вниз руками и ускользать из ваших объятий, чтобы достичь желаемой цели. Отвечайте на сигналы ребенка, подаваемые руками, точно так же, как вы реагировали на его плач. Это поможет ему быстрее заменить плач как средство общения на язык жестов. Теперь малыш использует для этого свои руки и одновременно стремится помочь себе с помощью ваших рук. Он берет вас за руку и заставляет ее двигаться туда, куда ему нужно. Наиболее заметно это проявляется во время кормления.

Из дневника Марты: «У Мэтью есть несколько знаков, чтобы показать, что он хочет ко мне на руки, причем одни он использует, когда огорчен, а другие - когда хочет поиграть. Если он хочет играть, он тянется ко мне широко расставленными в стороны руками, как бы раскрывая объятия. Когда же он расстроен, его руки, наоборот, плотно прижаты к туловищу и только приподняты локотки и предплечья, а пальчики сложены в каком-то странном жесте, словно он готов сам себя ущипнуть. Все это означает состояние дискомфорта и призыв: «Пожалуйста, помоги мне».

Язык для избранных

К 9 месяцам у большинства детей развивается нормальный язык (звуки плюс жесты). Родители хорошо понимают этот язык, посторонние - нет. Вот когда вам пригодился опыт, который вы копили из месяца в месяц, расшифровывая сигналы своего малыша. Определенные звуки, издаваемые ребенком, означают определенные просьбы. Наш Мэтью произносил «маммаммаммам», когда хотел, чтобы его подержали на руках. Рассмотрим некоторые из наиболее частых сочетаний жестов и звуков.

Указующий перст. Малыши начинают дотрагиваться до предмета с легкого касания его (примерно так же осторожно прикасаются к своим младенцам на первых порах и молодые мамы). Сначала дети дотрагиваются до предмета только подушечками пальцев, а затем касаются его раскрытой ладонью. В то время, как ребенок начинает показывать пальцем на интересующий его пред мет, он начинает понимать и ваши указующие жесты.

Из дневника Марты: «Около 6 месяцев Мэтью начал показывать пальчиком на нашу кошку. Сначала он подбирался к ничего не подозревающей кошке с раскрытой ладошкой и растопыренными пальчиками. Он осторожно дотрагивался до ее головы кончиком указательного пальца, какое-то время как бы изучал кошку кончиками других пальцев, потом клал всю ладонь на кошачью голову и в конце концов хватал ее за шерсть и сжимал в кулачок».

Приглашение к игре. Приглядитесь, какими жестами и звуками малыш приглашает вас поиграть. Когда вы входите в комнату, ребенок прямо-таки оживает. Его личико озаряется, расцветает улыбкой, малыш размахивает ручками и тянется к вам всем телом, как бы говоря: «Давай поиграем!»

Звуки, выражающие настроение. Посмотрите, каким образом малыш выражает удовольствие и разочарование. Когда он счастлив, это лучезарное наст роение выражается целым набором

мимических движений: глаза сияют, мускулы лица подтянуты, щеки раздвинуты улыбкой.

Он хохочет с повизгиванием и подпрыгивает, все его тело излучает восторг. При этом он издает радостные звуки - что-то наподобие «ба-ба-ба-ба».

Когда малыш грустит, он что-то уныло бормочет, хрюкает и издает рычаще-жалобные звуки. На этом этапе универсальный звук «н» означает разно образные отрицательные эмоции. Так, ребенок может протестовать против приема лекарства, протяжно хныча «на-на-на-на». Личико малыша становится несчастным: рот кривится в плаксивой гримасе, лицевые мускулы опадают. И если вы быстро не сообразите, в чем дело, скоро раздается плач.

Как помочь развитию языка

Языку, как и чувству юмора, не учат - его впитывают. Вы не можете прямо и непосредственно учить ребенка говорить. Вы можете только давать ему возможность слушать правильные звуки. Дела пойдут успешнее, если при этом ребенок ухватывает идею, что говорить - это забавно. Обучение речи таким образом наиболее естественно. Есть несколько способов для ускорения этого процесса.

Игры в слова. Словесные игры являются той формой обучения, которая быстрее и эффективнее приводит к цели. Вот одна из самых любимых игр наших детей:

Садовник ходит и ходит вокруг плюшевого мишки (нарисуйте своим пальцем окружность на животике малыша), раз шагнул, два шагнул, (пройдитесь пальцами от пупка до шейки ребенка) и начал его здесь щекотать! (пощекочите подбородок ребенка).

Ключевые слова. Ключевые слова или фразы - это как бы пусковой момент, вызывающий ответную реакцию ребенка. Происходит это потому, что в таких словах или фразах малыш узнает нечто знакомое. Одна из излюбленных игр такого рода - бодание лбами. Когда Мэтью был на этой стадии развития, я говорил ему: «Бум головкой!», после чего мы с сыном, к огромной его радости, слегка бодали друг друга. Вскоре Мэтью усвоил ключевое слово и стоило мне только произнести: «Бум», как Мэтью старался боднуть меня даже до того, как я наклонял к нему голову. Что при этом происходило в уме Мэтью? Я считаю, что в его памяти эта игра сохранялась в виде серии «записей». Когда он слышал ключевое слово «бум», он как бы устанавливал иголку своего проигрывателя в нужную бороздку памяти, и весь набор действий, записанных в этом ее разделе, воспроизводился в нужной последовательности. Играя в словесные игры и наблюдая за тем, как малыш откликается на ключевые слова, вы можете

представить себе, каким образом развивается его память.

Связь слов и предметов. На этом этапе развития ребенок начинает ассоциировать слова с объектами окружающей среды. Когда вы что-нибудь читаете малышу, связывайте персонажей и предметы, о которых говорится в книжке, с такими же предметами в окружающей ребенка обстановке, например, покажите на живущую у вас кошку и на нарисованную в книжке. «Посмотри, вот киса... и здесь тоже киса»

Беседа за столом. Придвиньте креслице к общему столу, за которым сидит вся семья, и понаблюдайте, как он присоединится к общему разговору. Обратите внимание на то, как малыш следит за ходом обсуждения, поворачивая головку от одного говорящего к другому. Таким образом он осваивает одну из самых важных составляющих искусства общения - умение слушать.

Забавы и игры для малышей 6-9 месяцев

Занятия с малышом в этот период нужно строить так, чтобы они помогли удерживать его внимание и лучше освоить основные навыки этого этапа раз вития - ползание и умение брать предметы большим и указательным пальца ми.

Играем в мяч! В ряду самых любимых малышами игрушек мяч стоит следом за кубиками. Конечно, не стоит надеяться, что ребенок сразу начнет отбивать мяч или возвращать вам ваши удары, но брать мяч и держать его он уже сможет. Мяч должен быть достаточно большим, чтобы его можно было взять двумя руками. Хорошо сделать его из поролона или какой-нибудь ткани - такой мяч удобнее удерживать.

Сядьте на пол, вытянув ноги и повернувшись лицом к ребенку. Малыш усядется в такой же позе. Катайте мяч к нему. Пока это все, что малыш может проделать с мячом (а до настоящей игры осталось несколько месяцев).

Перед зеркалом. Посадите малыша так, чтобы он мог дотрагиваться до зеркала (лучше, если это будет большое зеркало - от пола до потолка). Посмотрите, как ребенок старается прижаться лицом к изображению и «схватить» его руками. Подойдите к зеркалу сами, чтобы отразиться в нем. Ваше «появление» в зеркале заворожит малыша ничуть не меньше, чем собственное.

Перекатывание. Игры с поролоновыми валиками, начавшиеся раньше, во втором полугодии, становятся еще более забавными. Теперь малыш охотно и ловко переползает через препятствие взад - вперед и развлекается таким образом. Положите ребенка на надувную круглую подушку или на мяч, а невдалеке - игрушку. В погоне за ней он будет отталкиваться от пола, передвигаясь вперед на этом приспособлении.

НОВЫЕ СТРАХИ И ЗАТРУДНЕНИЯ

Пришедшие друзья хотят поприветствовать вас и взять на руки малыша. Выто открываете им свои объятия, а малыш реагирует иначе: он крепче прижимается к вам и время от времени выглядывает из-за вашего плеча, посмотреть, здесь ли еще эти чужаки. Чем настойчивее вы будете заставлять малыша проявить приветливость, тем теснее он будет прижиматься к вам.

Ваш малыш испытывает то, что обычно называют «боязнью чужих». Это явление, как и близкий к нему страх остаться одному, - нормальное поведение детей в возрасте от 6 до 12 месяцев. Возможно, это защитная реакция, заставляющая детишек держаться поближе к дому (в широком смысле этого слова) в то время, когда развивающиеся двигательные навыки соблазняют их уйти подальше.

Боязнь чужих

Эта «болезнь» обычно возникает между 6-м и 12-м месяцами. Еще совсем недавно малыш охотно переходил с рук на руки, и вдруг эта «общительная бабочка» превратилась в «недоверчивую гусеницу». Теперь ребенок признает только ваши руки и может отталкивать даже близких родственников, которых недавно охотно признавал. Такое поведение нормальное, эта недоверчивость быстро пройдет, поэтому не вносите никаких изменений в свой стиль воспитания, а также не считайте, что ребенок нездоров. Даже самые здоровые и общительные дети могут проходить этот период боязни чужих людей.

Ребенок как бы меряет мир вашими стандартами и оценивает других людей по вашей реакции на них. От того, как вы ведете себя, во многом зависит и поведение вашего малыша. Чтобы преодолеть замкнутость ребенка, нужно поощрять его к социальной открытости. Вот как мы советуем это сделать.

Общению нужно учить. Поприветствуйте приближающегося к вам человека улыбкой и начните оживленный диалог, сохраняя пока определенную дистанцию. Дайте ребенку время и возможность рассмотреть незнакомца и прочесть счастливое выражение на вашем лице. Основываясь на вашей реакции, малыш будет формировать свое собственное представление об этом человеке. Если чужак приятен для вас, он будет хорошим и для ребенка. Затем возьмите инициативу общения в свои руки. Сделайте как бы вводное замечание: «Посмотри на тетю Нэнси, она такая милая». Однако тете Нэнси лучше при этом не приближаться к вам. Начинайте сами постепенно сокращать дистанцию. Когда вы достаточно сблизитесь, возьмите ручку малыша и погладьте ею лицо тети Нэнси. Все это время не забывайте следить за выражением лица ребенка и языком его

телодвижений, чтобы вовремя понять, когда приближаться, а когда подождать. Разъясните свою стратегию тете Нэнси, чтобы она не набрасывалась в бурном восторге на малыша. Такое же подробное объяснение (как важен правильный подход к ребенку в этот период) нужно своевременно дать бабушкам и дедушкам. Им это позволит сохранить родственные чувства, а вам - избежать длинной лекции о том, как вы избаловали собственного ребенка. Помогает такой подход ребенку и в общении с врачом.

Как поступать в более сложных случаях. Если ваш малыш очень боится посторонних людей, сделайте подготовительный этап к встрече с ними более продолжительным и искусным. Предупредите друзей об особенностях поведения вашего ребенка, причем помните, что это - элемент нормального развития детей и не старайтесь, сглаживая первое неприятное впечатление, выгораживать малыша. («На самом-то деле он очень хороший мальчик».) Договоритесь, чтобы ваш гость сначала, приходя к вам, уделял внимание одной из любимых игрушек вашего ребенка, например погремушке. Носите с собой эту игрушку и вытаскивайте при встрече, тогда малыш обрадуется ей, а за одно - и приближающемуся человеку.

Если малыш продолжает держаться отстраненно и по-прежнему обвивает вас, как плющ, посадите его к себе на колени и разговаривайте с посетителем, не привлекая к беседе ребенка и давая ему возможность освоиться, сидя на привычном для него месте.

Из дневника Марты: «Когда подходит кто-нибудь из знакомых, Мэтью начинает приветливо размахивать ручками, улыбаться и жестикулировать. Когда же входит незнакомый, Мэтью задумывается, словно размышляет, как надо реагировать. Иногда он откликается на заигрывания гостя, начинает весело улыбаться и что-то лепетать. Иногда как бы выжидает, какую игру ему предложат. В то же время при виде близких (папы, мамы или братика с сестричкой) он как бы автоматически приходит в оживленное состояние. Не доверие Мэтью к чужим выражается в том, что он внимательно разглядывает их с озабоченным лицом и как бы на мгновение замирает, словно проверяя, стоит ли вступать в контакт. Иногда я помогаю ему вступить в общение с чужим, но при этом зорко слежу, когда он не захочет больше оставаться на руках у другого человека. Обычно, если я улыбкой и жестами показываю, что все в порядке, и тот, кто взял малыша на руки, испытывает от этого удовольствие, все проходит хорошо. Но если Мэтью каким-то образом чувствует, что что-то здесь не в порядке, он начинает капризничать. Еще несколько месяцев назад он всех подряд одаривал ангельскими улыбками, вызывая восторг

и радость у незнакомых встречных. Теперь он стал не столь расточительным. Это заставляет меня предположить, что он задумывается над тем, почему улыбается. Когда он отвечает на приветствие чужого человека, улыбка очень медленно появляется на его лице. Он изучает незнакомца, переводит взгляд с него на меня и обратно, как бы проверяя мою реакцию. Иногда он мельком улыбнется кому-нибудь, но тут же зарывается лицом в мое плечо и возобновляет общение только после моих поощрений».

Страх одиночества

Боязнь остаться в одиночестве, как правило, начинает проявляться около 6 месяцев (когда малыш учится ползать) и сохраняется и может даже усиливаться с 12 до 18 месяцев (когда ребенок начинает ходить). Мудрые родители будут считаться с этой совершенно нормальной стадией развития малыша и постараются так спланировать свои дела, чтобы как можно больше быть вместе с ребенком. То, как малыш справится со своим страхом, во многом зависит от родителей.

НЕ СЛИШКОМ ЛИ ЗАВИСИМ РЕБЕНОК?

«Наш 8-месячный малыш начинает плакать каждый раз, как только я кладу его в кроватку и ухожу в другую комнату. Мае кажется, что я вообще не могу отойти, чтобы не расстроить его. Мы очень близки, но не делаю ли я его слишком зависимым от меня?»

Нет! Вы делаете его лишь лучше защищенным, а вовсе не зависимым. Ваш малыш переживает страх одиночества. Это совершенно нормальное поведение и вовсе не вызвано тем, что вы сделали малыша чересчур зависимым от себя.

Наблюдая за 8-месячным Мэтью, занятым игрой, мы, как нам кажется, смогли объяснить, откуда берется страх одиночества и почему это совершенно здоровое явление. Пока Мэтью ползал по комнате, он поминутно оглядывался, наблюдаем ли мы за ним. Видя, что мы выходим из комнаты или не обращаем на него внимания, он начинает расстраиваться.

Будучи опытными наблюдателями, мы уже знали, что малыши ничего не делают без серьезных на то оснований. Нам показалось интересным, что страх одиночества достигает своего пика как раз в то время, когда ребенок начинает активно двигаться. Может, это своеобразная подстраховка? Ведь в этот момент двигательные возможности ребенка позволяют ему уползти далеко от родителей, а умственные способности развиты еще недостаточно, что бы такой побег был безопасным. Тело малыша говорит «да», а его разум «нет». Другими словами, страх одиночества как бы удерживает малыша.

Дайте ему понять, что все в порядке.

Пусть вас не беспокоит перспектива воспитать ребенка чрезмерно зависимым от вас и нездорово прилипчивым. Все обстоит как раз наоборот. Зная, что вы рядом, малыш не будет испытывать страха одиночества, сможет увереннее чувствовать себя в окружающей обстановке и вести себя независимо. И вот почему. Предположим, малыш играет в комнате, полной странных игрушек и незнакомых детей. Он взывает к вам. Чтобы успокоить его, вы киваете ему и говорите: «Все в порядке». Успокоившись, он быстрее осваивается в непривычной обстановке, время от времени вновь поглядывая на вас и удостоверившись, что опасности по-прежнему нет. Присутствие человека, к которому ребенок сильно привязан (обычно это папа или мама, или кто-то из близких родственников), действует на него ободряюще. Он как бы полу чает поддержку и одобрение собственных действий. В этом случае он не боится незнакомой ситуации, а спокойно начинает осваивать ее. По мере того как малыш взбирается по лестнице независимости, он не перестает нуждаться в человеке, который бы поддерживал эту лестницу.

Как сделать, чтобы малыш не переживал, оставаясь один? Если он не может вас видеть, а умом пока не осознает, что вы где-то рядом, нужно поддерживать с ним контакт голосом. Это не только ободряет малыша, но и позволяет ему ассоциировать ваш голос с вашим воображаемым образом и ус покоиться. До второго года жизни большинство малышей еще не владеют навыком воображаемого постоянства предметов и людей, т.е. в их памяти не восстанавливаются образы предметов и людей, которых в данный момент нельзя увидеть. Умение сохранять в памяти ментальный образ родителей позволяет малышу легче переходить от знакомых ситуаций и предметов к незнакомым. (См. с. 519, где обсуждается тема постоянства предмета.)

Тесная взаимная привязанность родителей и детей усиливает независимость последних

Процесс умственного развития ребенка легче понять, если сравнивать его с процессом звукозаписи - это наша теория глубокой бороздки. Чем сильнее привязанность в паре родители - ребенок, тем глубже зарубки в памяти малыша и тем проще попасть ему в нужную бороздку, когда возникает такая необходимость. Теории, широко распространенные некоторое время на зад, уверяли, что при такой сильной привязанности к родителям ребенок никогда не сможет выбраться из такой бороздки (колеи), станет зависимым и не сможет действовать самостоятельно. Наш опыт и эксперименты демонстрируют совершенно обратное. В классическом исследовании, называемом

«экспериментами в незнакомой ситуации», ученые изучали две группы детей (одна - «дети, сильно привязанные к родителям», другая - «дети, не при вязанные к родителям»). Дети первой группы, т.е. те, у кого наиболее глубокие бороздки, проявляли минимум страха, когда их разъединяли с мамой, чтобы они в той же комнате поиграли в новые игрушки. Время от времени малыши проверяли реакцию мамы на происходящее, чтобы убедиться, что все в порядке, и спокойно играли дальше. Поскольку детям не надо было растрачивать энергию на плач по поводу отсутствия мамы, они всю ее направляли на освоение новой игры. Когда такой ребенок оставался в одиночестве, он как бы искал равновесие между желанием продолжить игру и получить подтверждение мамы в том, что опасности нет.

Таким образом, присутствие рядом близкого человека поддерживает у малыша уверенность и чувство защищенности и способствует его независимости, доверию и спокойствию. В конечном счете это ведет к одолению такой важнейшей вехи развития ребенка на первом году жизни, как умение играть одному.

С 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ: МНОГО ДВИЖЕНИЙ

Перебираясь по лестнице развития и научившись ползать, а затем приподниматься, ребенок наконец подходит к одному из наиболее волнующих событий - умению ходить. Держите видеокамеру наготове! Вам предстоит участвовать в незабываемом представлении. Неуклюжие и невообразимые пер вые интересные движения и повороты по мере восхождения малыша по лестнице развития, постепенно будут совершенствоваться.

Развитие двигательных навыков

К 9 месяцам дети оттачивают свой собственный стиль ползания, он становится наиболее эффективным, удобным и скоростным. Большинство малышей ползают на четвереньках, что позволяет им лучше сохранять равновесие, координировать движения одной и другой сторон тела, а значит, готовиться к освоению новых двигательных навыков.

Научившись ползать, малыш начнет экспериментировать с различными модификациями этого навыка. Его движения станут забавными и слегка кокетливыми. Он быстро перебирает руками и ногами, вертит, крутит головой, все тельце участвует в этом действе переползания с места на место.

Ползание открывает широкую дорогу малышу для общения. Теперь ему не нужно ждать, когда вы соизволите подойти. Он сам приползет к вам и, совершая вокруг круги почета, хватаясь за вашу одежду и стараясь встать на ножки, будет намекать вам, что

«пора поиграть».

Ползают не все

Некоторые специалисты по развитию детей склонны считать, что малыши, которые минуют стадию ползания, рискуют позже столкнуться с проблемами, касающимися поддержания равновесия, потому что именно ползание позволяет овладеть им в полной мере. Быть может, в отдельных случаях это утверждение и справедливо, но есть немало детей с хорошей координацией движений, которые очень быстро проходили стадию ползания и сразу начинали осваивать другие формы движения Так, один наш малыш «ходил» на коленках вместо того, чтобы ползать. Другой ездил на попке, отталкиваясь одной ногой и поджав другую под себя. Некоторые малыши так ловко передвигаются подобным образом, что вовсе не нуждаются в ползании. И, возможно, восторг, который вызывают у родителей такие забавные формы передвижения, только поощряет малышей.

Безопасны ли загородки?

Поставить загородку на лестнице - все равно, что размахивать красной тряпкой перед молодым бычком. Ваш любитель-верхолаз будет старательно карабкаться вверх, трясти и раскачивать загородку, пока в конце концов не свалится вместе с ней. Что лучше - надеяться на загородку или учить малыша правильно ползать по лестнице - зависит от темперамента ребенка и его двигательных возможностей. В 8-10 месяцев у большинства детей развивается страх высоты (см. с. 520). Некоторые, подползая к краю, остановятся, оглянутся и крепко схватятся за край ступеньки. Таких малышей можно научить безопасно спускаться по лестнице вниз. Однако импульсивные малыши не тратят время на то, чтобы медленно спускаться вниз и ощупывать край ступенек, они норовят побыстрее преодолеть лестницу и скорее всего скатятся. Эти малыши очень быстро осваивают двигательные навыки и учатся карабкаться. За ними-то и нужно внимательно следить (как и за теми, кто начинает рано ходить). В этом случае пригодятся, возможно, и безопасные загородки.

Карабкаться - это ползти вверх

Посмотрите, как малыш залезает на кровать или софу. Он хватается за покрывало и, подтягивая себя, взбирается вверх. Карабкаться - значит то же ползти, но не вперед, а вверх Это один из примеров того, как дети умеют превращать одни навыки в другие. В результате закономерностей раз вития нервной системы ребенка (от головы к кончикам пальцев) его руки оказываются лучше скоординированными и более сильными, чем ноги и ступ ни. Малыш сначала подтягивает себя вверх с помощью рук, в то

время как его еще слабенькие ножки подгибаются, а ступни скосолаплены вовнутрь.

Потом он учится выталкивать себя вверх ногами, удерживаясь в этот момент на руках. Вскарабкавшись на диван или на высокий стул, он с восторгом оглядывается вокруг, довольный, что забрался так высоко и что отсюда хорошо все видно.

В этом возрасте он может на мгновение как бы замереть в стоячем положении, но продержаться так ему удается пока недолго.

Вот когда начинаются настоящие забавы! Малыш получает огромное удовольствие, карабкаясь на кучу подушек, а еще лучше - на лежащего на полу папу. К году он уже может вскарабкаться по лестничному пролету под одобрительные возгласы родителей и старших братьев и сестер. Но обратите внимание, как «задумывается» тельце ребенка, когда он уже достиг вершины лестницы Малыши не знают, что спускаться с лестницы лучше всего задом. Они опрометчиво начинают ползти вниз головой и тут же скатываются куба рем. Когда ребенок ползет вверх, он обходится без вашей помощи, а если спускается вниз, ему надо помочь. Покажите, что вниз лучше всего двигаться задом - разверните его как надо, помогите дотянуться ногой до следующей ступеньки. Потом малыш так же будет «ощупывать» ногой высоту (например, сползая с дивана). Следите, чтобы ребенок хорошо держался руками за ступеньку, разворачиваясь для спуска, а на следующую вставал всей ступней.

Стоять с поддержкой

Как только ребенок научится, придерживаясь за вашу одежду или за мебель, подниматься, он постарается извлечь из этого максимум удовольствия - постоять побольше, чтобы осмотреться вокруг. В результате развивается умение стоять с поддержкой. Первые попытки удержать равновесие, как правило, оканчиваются неудачей, потому что малыш встает на цыпочки и ножки его подгибаются. Как только он научится стоять, как балерина (опираясь на всю ступню и разведя носки в стороны), станет более устойчивым. Если малыш помогает себе встать, цепляясь за ваши брюки, вы постепенно все меньше будете ощущать тяжесть его тела. Так, в первое время ваша нога нужна ему не только для равновесия, но и для опоры, а чуть позже - только для равновесия

Вокруг стола

Малыш поднялся, постоял, опираясь спиной о диван или низкий столик и... двинулся в свой первый путь. Сначала он пытается двигаться боком, приставляя одну к другой еще непослушные ножки. Но вскоре он сообразит, что двигаться в сторону не очень-то удобно, и блестяще справится с решением

этой задачи.

Он разворачивает ступни и ножки таким образом, чтобы они могли идти вперед, а не вбок, и затем поворачивает все туловище Потом выносит одну ногу вперед, приставляет к ней другую - один шаг, потом еще раз одна нога, за ней - другая, таким образом он будет курсировать вокруг низкого столика, держась за него сначала обеими руками, а потом только одной

- БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! Это новое достижение, связанное с возможностью курсировать вокруг маленького столика, - большая радость для малыша, но и возможные неприятности. По пути он будет стараться схватить все, что можно достать. Уберите со столика и с других низких предметов меблировки острые и маленькие (чтобы он не мог их проглотить) вещи. Огромное удовольствие для малыша - свисающий телефонный шнур - помните об этом, пожалуйста.

От «без опоры ни шагу» до «шагать без опоры»

Передвигаясь с поддержкой, малыш быстро делает несколько шажков, время от времени отрываясь от опоры, делает шаг-другой по-настоящему. Он восхищен собственной храбростью и призывает вас порадоваться вместе с ним. Как помочь малышу научиться контролировать движения, когда он осваивает свои первые шаги? Расставьте мебель по кругу и посмотрите, как ребенок будет передвигаться внутри него, опираясь рукой для поддержки. Теперь немного раздвиньте мебель, чтобы между отдельными предметами образовались небольшие зазоры. Ходя по кругу, он будет вынужден преодолевать эти расстояния без опоры, а значит, сделает первые настоящие шаги.

Стоять без опоры. Курсируя вдоль мебели, ребенок пытается оторваться от опоры и пройтись самостоятельно. Когда он стоит без всякой поддержки, на его личике читается озабоченность двумя проблемами: как спуститься вниз на пол и как двинуться вперед. Он приземляется на собственный зад, ползет к дивану, с его помощью вновь возвращается в стоячее положение и опять пробует оторваться от опоры. С каждым разом ему удается постоять чуть подольше.

Первые шаги. Как только малыш начинает курсировать по комнате, придерживаясь за мебель, он в принципе готов пойти в «свободное плавание», если вы ему поможете. Поставьте малыша между своих ног, возьмите его за обе ручки и дайте ему возможность сделать таким образом несколько шагов. Потом, когда он научится подольше стоять без опоры, он сможет сделать свои первые абсолютно самостоятельные шаги. Посмотрите, как он балансирует, когда вдруг понимает, что передвижение вперед в первую очередь за висит от умения сохранять равновесие в тот

момент, когда одна нога оторвалась от пола, и выдвигается вперед (при ходьбе он совершает как бы «пинки» коленками, дергая ножкой, ступни совершенно плоские). Связки, которые удерживают коленки в правильном положении, не окрепнут еще в течение нескольких лет, так что такой манерой передвижения вы сможете наслаждаться на протяжении последующих дней рождения.

Начав ходить, малыш постоянно совершенствуется в этом навыке. В первое время он расставляет руки в стороны, держит голову прямо - все это помогает лучше сохранять равновесие. Первые шаги его быстрые, ножки негнущиеся - он похож на деревянного солдатика, на лице смешанное выражение удивления и опаски, но уже через несколько дней он станет шагать уверен нее и на лице появится спокойствие, словно он знает: «Это-то я умею делать».

С вашей помощью. Чтобы помочь малышу, походите вместе с ним. Возьмите его руки в свои, поставьте ребенка между ног или сбоку от себя и шагайте вместе, время от времени отпуская то одну, то другую его руку. После то го как малыш попрактикуется, отойдите на несколько шагов и поманите его к себе, подзывая руками и подбадривая: «Ну, давай, иди».

От ползания к сидению на корточках и к ходьбе

Ребенок может сделать несколько шагов и вдруг заинтересоваться какой-нибудь игрушкой в другом конце комнаты. Чтобы быстрее добраться до нее, он зачастую быстренько переходит на более скоростной для себя и привычный способ передвижения - ползанью на четвереньках или езде на попке. Решив снова встать, он поищет опору - подползет к стене или шкафу и, карабкаясь с помощью этого «костыля», встанет, сделает несколько шагов, потеряет равновесие и шлепнется. Затем весь цикл повторится. «Как бы вставать попроще?» - возможно, думает малыш. Как раз этому он и научится на следующей стадии развития.

Отточенные движения рук

Вспомним, как раньше малыш, дотянувшись до поставленной перед ним игрушки, старался сначала сгрести ее и подтянуть, затем пытался захватить кончиками пальцев, и наконец научился брать ее большим и указательным пальцами, осваивая так называемый «пинцетный» захват. Теперь, если вы положите перед ребенком даже небольшой хлебный катышек, он точно и безошибочно захватит его большим и указательным пальцами. Ему уже не надо придвигать предмет к себе, как бы сгребая его, он не будет сначала класть руки на стол, чтобы примериться к хватательному движению. Теперь малыш применяет «пинцетный»

захват: он кладет на предложенный шарик кон чик указательного пальца, подвигает, подкатывая шарик к большому пальцу, и аккуратно берет его этими двумя пальцами.

Ребенок начинает ходить - рано или поздно?

Около половины детей обычно начинают ходить к году, но могут быть совершенно нормальные, хотя и значительные, отступления от этого срока. Обычным считают период с 9 до 16 месяцев. Ходьба зависит от трех взаимосвязанных факторов: мускульной силы, равновесия и темперамента. Последний больше всего влияет на то, в каком возрасте ребенок начнет ходить. Дети со спокойным темпераментом зачастую не торопятся и действуют более осмотрительно. Поскольку на начальном этапе передвижение ползком оказывается более быстрым способом, чем ходьба, они совершенствуются в нем и носятся по полу, как ракеты. Малышей, которые начинают ходить поздно, похоже, в большей мере занимает возможность рассматривать и изучать разные предметы, а не осваивать новые двигательные навыки. Они в своем темпе проходят этот этап развития, можно сказать, взвешивая каждый свой шаг. Но уж когда они начинают ходить, то сразу держатся довольно уверен но.

Другие начинают ходить рано - это очень импульсивные, подвижные дети, преодолевающие каждую веху развития настолько стремительно, что родители не успевают схватить фотоаппарат. Хотя довольно трудно предположить, кто начнет ходить рано, скорее всего, это может быть ребенок с повышенными запросами, который стремится поскорее сползти с колен родителей или вы вернуться из детского креслица. Существенно влияет и тип телосложения ребенка. Худенькие малыши обычно осваивают ходьбу раньше. Дети, начавшие рано ходить, как правило, отличаются резвым характером и больше подвержены риску несчастных случаев, чем их более осмотрительные сверстники.

Родители, принимающие стиль сближения и много носящие детей на руках, иногда задаются вопросом: «Не станет ли в этом случае малыш позже ходить?» Нет. Наш собственный опыт и исследования других ученых доказывают, что дети, при воспитании которых предполагается тесная привязанность родителей к ребенку (например, когда малыша по нескольку часов в день водят на помочах), зачастую осваивают двигательные навыки даже более быстрыми темпами. В принципе же, совсем не важно, пойдет раньше ваш или соседский ребенок и кто выиграет это состязание в скорости: возраст, в котором ребенок начинает ходить, не имеет ничего общего с развитием его умственных способностей или физических данных. То, когда и как малыш

начнет ходить, характеризует уникальность его собственной личности.

Чтобы удобнее было взять

Положите незаточенный карандаш на стол и посмотрите, каким образом малыш возьмет его. Теперь поверните карандаш под другим углом и обратите внимание, как изменит малыш положение руки - он наклонит ее под таким же углом, под каким лежит карандаш, причем сделает это в ходе самого движения. Еще совсем недавно ребенок импульсивно хватал предмет всей рукой, не примериваясь, как это сделать удобнее. Теперь же пока его рука тянет ся к какому-нибудь предмету, он прикидывает, каким образом лучше взять его.

Чем занять ребенка в этом возрасте

С наибольшим интересом во втором полугодии жизни дети выясняют взаимоотношения предметов друг с другом: как большие игрушки соотносятся с маленькими и как маленькие предметы можно положить в большие. Совершенствование навыков рук и пальцев позволяет ребенку выдумывать различные комбинационные игры с 1 игрушками - стучать одной по другой, нагромождать игрушки в кучу и (самое любимое занятие) наполнять и опустошать те или иные емкости. Умение манипулировать одновременно двумя игрушками открывает для малыша практически бесконечные игровые возможности.

- Дайте ребенку большое пластиковое ведерко или обувную коробку и посмотрите, как он постарается наполнить эти контейнеры всем, что попадается. Теперь посмотрите, как малыш совместит кубик и контейнер. Его разум и руки работают вместе, придумывая, как положить кубик в коробку и, конечно же, как оттуда его вынуть. Поиграв в «кладу и вынимаю», он начнет потряхивать кубик в контейнере, получая огромное удовольствие от раздающегося при этом звука.

Посмотрите, каким внимательным и сосредоточенным стало выражение лица ребенка, занятого этими игровыми комбинациями.

- Принесите с кухни кастрюльки и сковородки (советуем предварительно заложить уши ватой!). Малыш придет в восторг от возможности положить маленькую кастрюльку в большую и, конечно же, погреметь ими.

- Игры с краном и раковиной в ванной комнате (только под вашим присмотром!) дают возможность поупражняться в наливании и выливании. Зачерпывать воду чашкой, а потом выливать ее - одна из любимых забав малышей.

- Посадите малыша в большую бельевую корзину, наполовину наполнив ее носками и разной детской одежкой. Он

долго и с большим удовольствием будет опустошать ее, выбрасывая одну вещь за другой. Когда все белье окажется на полу, выньте из корзины и самого маленького «помощника» и пока жите ему, как все обратно «складывать». Поднимите носок и демонстративно положите в корзинку. «Помощничек» с таким же упоением, как разгружал, начнет вновь заполнять корзину.

Как проникнуть в сознание собственного ребенка

Ах, если бы удалось проникнуть в эту маленькую головку и узнать, о чем думает малыш! Ну что же, кое-что можно сделать. Научиться понимать, о чем думает малыш, можно, наблюдая за его игрой. Предлагая ребенку какие-то решения и видя его реакцию, можно восстановить ход его рассуждений. Такой способ мы называем «раскрытием скобок». И эти догадки единственный путь, пока ребенок не научился говорить. Рассказать вам о своих мыслях он может с помощью доступного ему на данном этапе развития языка мимики и жестов.

Признаки развивающейся памяти

Ментальные картинки. Однажды я читал детскую книжку 9-месячному Мэтью и, показав на картину с кошкой, сказал: «Киса». Лицо сына оживилось, словно он что-то вспомнил. Мэтью посмотрел в сторону двери и сделал это потому, что именно оттуда появилась наша домашняя кошка. А затем он принялся гладить кошку на картинке. Изображение кошки как бы возродило в его памяти известный образ и ассоциацию: кошку обычно гладят. Необычайно интересной показалась мне и его способность распознавать схожесть нарисованной на картинке и настоящей кошки.

Знакомая мелодия. На этой стадии развития дети запоминают недавно происшедшие события. Однажды мы взяли 9-месячного Мэтью на выставку в Диснейленде, которая называлась «Этот маленький мир». Мелодия, сопровождавшая изображения, произвела на него сильное впечатление. На следующий день, когда мы напели ему эту мелодию, глаза Мэтью радостно засверкали и улыбкой он дал нам понять, что помнит все, связанное с ней.

Из дневника Марты: «Мэтью все чаще дает нам понять, что он хотел бы делать и где быть. Кроме того, он вспоминает, чем занимался, пока его что-то не отвлекло. Кажется, он начинает узнавать и места. Так, если он ждал, что его понесут в одну сторону, а мы идем в другом направлении, он протестует, и сила протеста зависит от того, насколько сильно его желание».

Ключевые слова. Мы считаем, что дети хранят в памяти фрагменты информации и когда слышат какое-то ключевое слово, оно срабатывает, как пусковая кнопка, оживляя в их памяти

целую страницу. Например, мы с Мэтью любили ходить к океану. Когда ему было 9 месяцев, я говорил просто: «Пойдем», и Мэтью полз к двери. Это слово включало у него в памяти образ игры вне дома - поездку на машине, прогулку и т.д. Большей детализации в его реакции в то время еще не было: неважно, что я добавлял к первому слову («пойдем»). Однако к году он обладал уже гораздо большим объемом памяти. Теперь, когда я говорил: «Пойдем к океану», он знал, что его не только вынесут из дома, но и что гулять мы пойдем именно к океану. Если я шел в противоположную сторону, он начинал протестовать. Таким образом, он уже мог ассоциировать определенные слова и действия с событиями, которые должны были последовать за ними, и нарушение правил игры вызывало пронзительный протестующий вопль. Думаю, этот пример убедил вас в том, что, беседуя с малышом и шаг за шагом объясняя ему значение тех или иных ваших действии, вы поможете ему избежать разочарования (он настроился на другое) и бурного протеста, который не доставит удовольствия ни ему, ни вам.

Что за дверью? Живая память ребенка позволяет ему вспоминать, что находится за закрытой дверью. В 11 месяцев Мэтью сидел перед раскрытой на кухню дверью и видел восхитительные кастрюльки и сковородки, которые родители иногда снимают с полок и дают ему погреметь ими. (К счастью для человеческого уха, детские игры не столь уж продолжительны.) По завершении шумового спектакля мы забираем кастрюльки и закрываем дверь на кухню. Мэтью же, запомнив восхитительные громкие игрушки, находящиеся за дверью, постоянно ползет по направлению к кухне, карабкается по двери, старается открыть ее.

Игры для этого возраста

Найти потерянную игрушку. Интереснейшей особенностью этого возраста является представление о постоянстве предмета: малыш вспоминает игрушку, которую вы в данный момент спрятали. До этого предмет, который убирали с глаз ребенка, как бы переставал для него существовать. Как формируется эта способность? Если вы просто спрятали игрушку под пеленкой, малыш не пытается искать ее. Попробуйте такой эксперимент. Дайте ему посмотреть, как вы кладете игрушку под одну из двух лежащих перед ним пеленок. Малыш начнет изучать их, как бы стараясь сообразить, под какой же игрушка. Сосредоточенное выражение его лица показывает, что он старается вспомнить, куда же ее спрятали. Наконец, он сдернет пеленку и необычайно об радуется, что не ошибся. Повторите этот опыт несколько раз, причем всегда кладите игрушку под одну и ту же пеленку, а

потом на глазах у малыша спрячьте игрушку под другой. И, хотя он все прекрасно видел, все же какое-то время малыш будет искать игрушку на прежнем месте. Происходит так потому, что именно этот вариант зафиксирован в его памяти. Позже, между 12 и 16 месяцами, время поиска сокращается: теперь малыш помнит, куда вы кладете игрушку, или даже замечает выпуклость и может сообразить, что под пеленкой.

Прятки. Способность ребенка запоминать место, где он только что видел вашу скрывшуюся от него голову, превращает игру в прятки в одну из самых любимых. Дайте ребенку возможность загнать вас за диван. Немного погодя, выгляните из-за дивана и позовите его. Малыш радостно поползет к тому месту, откуда вы выглядывали. Иногда он начинает подражать вашим движениям, тоже прячась и выглядывая из-за дивана.

Усложните игру. Спрячьтесь и, не выглядывая, позовите малыша. Посмотрите, как он начнет разыскивать место, откуда раздается голос, вызывающий в его памяти ваш образ. Почаще напоминайте о себе, чтобы сохранить интерес ребенка к поиску.

Умственная защита

На этом этапе развития дети начинают реагировать на неприятные ситуации и вредные предметы. Но пока эта способность очень своеобразна и проявляется по-разному, поэтому особенно рассчитывать на «сознательное» его поведение не стоит.

Страх высоты. Обычно к году у детей развивается страх высоты, что прекрасно демонстрирует классический визуальный эксперимент с обрывом. Закройте поверхность стола стеклом. Под него на половину стола положите ткань в клетку. Еще один кусок такой ткани расстелите под столом с другой стороны. Малыша кладут на ту часть стола, где лежит ткань, и он пол зет вперед. Когда ребенок достигает края этой части стола, его руки про должают опираться на стекло, но глаза говорят, что впереди пропасть, по этому малыш останавливается, не заползая на другую половину стола. Этот эксперимент показывает, что в таком возрасте дети могут определить край и высоту и принять решение: дальше ползти нельзя. Тем не менее никогда не оставляйте ребенка играть на столе! У импульсивных малышей темпера мент иногда берет верх над осознанием грозящей опасности, и они вполне могут поползти вперед, за край пропасти (их так и зовут «барьеристами»).

Доверяя маме. Интересным вариантом визуального эксперимента с обрывом является ситуация, когда малыши смело ползут вперед через «видимую» про пасть, если на другом конце стола их дожидается мама со спокойным лицом, не выражающим

опасения по отношению к этой ситуации. Если же на лице матери страх, то малыш замирает на месте. Вывод: матери являются для детей эмоциональными регуляторами. Малыш получает информацию о том, как вести себя, «считывая» ее с лица матери или схватывая ее отношение к своим сигналам.

Малыши читают на наших лицах абсолютно все и особенно, конечно, то, что относится непосредственно к ним. Если вы постоянно пребываете в по давленном, раздраженном состоянии, то выражение, какое малыш увидит на вашем лице, он, возможно, перенесет на всю свою последующую жизнь. Лицо, озаренное улыбкой, которое видит ваш малыш, запомнится ему на всю жизнь.

Освоение мира слов

По мере освоения ребенком удивительного мира слов вы все больше убеждаетесь, что малыш полностью понимает вас, хотя, может быть, и не всегда исполняет ваши указания. Простые и часто повторяющиеся вопросы будут получать совершенно понятные ответы. «Хочешь на ручки?» Малыш не скажет ни «нет», ни «да», но язык его жестов абсолютно понятен вам (конечно, за исключением того случая, когда он сам толком не знает, чего же ему хочется).

В возрасте около года малыши по-прежнему говорят немного слов, но понимают очень многое и владеют развитым языком жестов. Восприятие ребенком речи (способность понимать) всегда на несколько месяцев опережает его способность выражать свои мысли. Из того, что ребенок говорит пока очень мало, вовсе не стоит заключать, что он недостаточно хорошо понимает вас. Если вы примерно удвоите то, что, по вашему разумению, малыш в состоянии сейчас понять, вы получите приблизительный уровень его языкового понимания в этот момент. Причем такой подход справедлив для детей любого возраста.

Первые слова

Наряду с лучшим пониманием вашей речи, мимики и жестов, малыш начинает расширять и свой словарный запас. Хотя часто в этом возрасте ребенок в основном по-прежнему что-то бессвязно болтает, время от времени он будет удивлять вас интересными интонациями в своем монологе, тем самым давая вам понять, что уж по крайней мере сам он знает о чем говорит, хотя вы и не понимаете его.

Термин «слово» означает набор звуков, используемых для обозначения какого-то предмета или действия. Это справедливо и в том случае, если произносятся эти звуки недостаточно четко. Так, первые слова малыша это все равно слова, хотя понимают их, может быть, только родители. Большинство детей на этом этапе

развития владеют лишь несколькими знакомыми словами («папа», «мама», «киса»), но очень любят имитировать вашу речь, а также кашель, сопение носом, чихание, цоканье и щелканье языком. Голос детей к этому времени становится значительно громче прежнего. Берегите собственные уши в этот период крика и воплей и радуйтесь, что скоро он кончится - просто малыша интересует, какой силы звук способен он издать и как это отзовется в барабанных перепонках. Чтобы с непривычки не вызвать шок у своих гостей, постарайтесь научить малыша, как нужно говорить шепотом. Такой «таинственный» голос обязательно привлечет его внимание и он захочет попробовать «говорить» так же.

«Нет-нет-нет!»

К концу первого года жизни большинство малышей хорошо понимают, что при слове «нет» нужно остановиться. Чтобы ребенок быстрее усвоил это, важно, каким тоном вы произнесете слово «нет» и какими жестами сопроводите его. Вот малыш тянется к шнуру от настольной лампы, мягко возьмите его ладошки в руку, посмотрите в глаза и, показывая на шнур, скажите: «Нет, не трогай - бобо!» После чего переключите его внимание на более безопасный предмет, с которым можно поиграть. Некоторые малыши при слове «нет» начинают отрицательно качать головой, как бы вторя вам. Видимо, это помогает им лучше понять, что вы говорите. Старайтесь никогда не произносить «нет» в форме грубого окрика. Сохраняйте уважение к собственному ребенку, когда беседуете с ним. Ваша цель - научить, а не испугать. И, конечно же, будьте готовы к тому, что, все вроде бы поняв, малыш не раз вернется к прежнему, и вам нужно будет терпеливо многократно повторять: «нет». Можно вместо этого слова употреблять другие слова-запреты: «стой», «горячо», «замолчи», «грязь», «бобо», «упадешь». Изобретите какой-то универсальный знак-запрет, который бы моментально привлекал внимание вашего малыша. Когда нам нужно было сказать «стой», мы восклицали «ах» и Стивен моментально останавливался на полпути.

Язык жестов и телодвижений

Большое разнообразие языка мимики и жестов поможет вам понять, чего хочет малыш. Хотя слов он знает пока мало. Вот он тянет вас за брюки и поднимает кверху ручки. Он хочет, чтобы его взяли на руки. Или начинает сползать, сидя у вас на руках, если хочет, чтобы вы опустили его на пол. Привлекая к себе внимание, он может схватить вас за нос, за подбородок, повернуть ваше лицо к себе. Мимика малыша необычайно выразительна. Этот его язык намного опережает по времени

настоящую речь. Возможно, сейчас он иногда думает: «Ну, если ты не способен понять мои слова, пойми хотя бы мое тело!»

Словесные и голосовые ассоциации

На этом этапе ребенок в состоянии связывать голоса и имена с определенными людьми.

Кто там в трубке? Теперь малыши могут мысленно соединить голос, раздающийся из телефонной трубки, с его реальным обладателем. Однажды 11-месячный Мэтью услышал мой голос по телефону и вернулся к двери (голос включил в его памяти образ папы, входящего в комнату).

Как меня зовут? В этом возрасте ребенок знает не только свое имя, но и вообще начинает ассоциировать имена с людьми. Сидя за нашим большим семейным столом, Мэтью в 9 месяцев мог следить за ходом разговора. Когда я спрашивал: «А где Боб?», он оглядывался в сторону брата.

Развитие игры

Когда вы играете с малышом в словесные игры (помахать ручкой и сказать «до свидания» или «баба сеяла горох»), время от времени только начинайте игру (например, жестом без слов или произнесите начальную фразу без жестов). Этим вы предоставляете ребенку возможность самостоятельно продолжить игру. Например, при знакомых словах: «баба сеяла горох» малыш вспоминает эту игру и сам всплеснет ручками. Почаще играйте в такие игры, но не забывайте, что большинство детей пока могут концентрировать на чем-то свое внимание не более 1 минуты. Если вы заметили, что ребенка что-то заинтересовало, постарайтесь поддержать этот интерес. Например, показывая на птичку, вы говорите малышу: «птичка» и замечаете, что он смотрит на нее и произносит что-то похожее на «птичка». Обязательно подтвердите, что он все правильно понял, и скажите еще раз с улыбкой: «Да, это птичка!» Такое подтверждение поможет развитию на следующих этапах нового навыка-умения ребенка настраиваться на понимание и чувствовать, что его слова понятны вам. Играя с малышом в словесные игры, вы обратите внимание на то, что иногда он замолкает, будто задумывается. Язык все больше становится сознательным навыком - ребенок начинает думать о том, что вы говорите и как ему ответить.

Игры с новыми словами и жестами

Такие игры очень нравятся малышам, а вам они помогут узнать как много слов и жестов понимает теперь ваш ребенок.

Помахать ручкой. Если на предыдущей стадии развития ребенок мог только имитировать ваш жест, когда вы махали рукой кому-нибудь вслед, то сейчас он выступает в роли инициатора, связывая слова-жесты «до свидания» с уходом кого-либо или с приближением к двери. Повторяйте игру в «до

свидания», пока ребенок не научится имитировать этот жест. А теперь только произнесите эти слова, но не машите рукой, или, наоборот, молча помашите рукой. Поскольку малыш уже уяснил связь между этими звуками и жестом, он может начать махать ручкой, когда вы говорите ему «до свидания» или произносить что-то похожее на эти слова, когда вы машете рукой.

Имитирующие жесты. Ребенок этого возраста - мастер имитации. Любимыми становятся игры, сочетающие жесты, мимические движения и какие-то простые слова (например, что-то наподобие «баба сеяла горох»).

Прятки. Эта уже знакомая вам игра теперь обретает как бы новый уровень. Набросьте на лицо платок или скройтесь за какой-нибудь картонкой и спросите: «А где мама?» Открыв лицо или позволив малышу стянуть платок, вы своим появлением вызовете восторг и счастливый детский смех. А теперь, наоборот, спрячьте ребенка под пеленкой и спросите: «Где малыш?» Когда он сдергивает пеленку, вы восклицаете: «Да вот же он!»

Эта игра хорошо помогает развитию памяти у детей. Когда вы исчезаете, его память сохраняет ваш образ, а когда вы появляетесь вновь, малыш испытывает неподдельную радость от совпадения этого образа и вашего облика наяву.

Больше играйте в мяч. В этом возрасте малыши обожают ловить и отбрасывать мяч. Пока они могут выполнять, да и то неосознанно, лишь самые простые указания: «Отдай папе мячик!» А всего через несколько месяцев будут понимать и осознанно выполнять не только такие, но и более сложные задания (в два шага), например: «Возьми мячик и брось его папе».

- КАКОЙ МЯЧ ЛУЧШЕ? Малыши любят маленькие и легкие пластмассовые мячи. Самые любимые из них - для игры в пинг-понг: отскакивая от пола, этот мячик издает интересный звук, к тому же он легко подпрыгивает, це ликом умещается в руке. Любят дети и большие надувные мячи из мягкой легкой резины, их можно держать обеими руками, бросать и перекатывать в вашу сторону. Некоторые в этом возрасте могут даже научиться бросать легкие мячи через голову.

ОБУВЬ ДЛЯ МАЛЫША

Как выбрать ботинки для ребенка?

Подошва. Основное правило такое: чем меньше ребенок, тем более тонкой и гибкой должна быть подошва. Покупая ботиночки, не забывайте проверить гибкость подошвы. Вопрос, какая подошва лучше - резиновая или кожаная, тоже связан с проблемой гибкости. Резиновые подошвы толще и жестче, чем кожаные, которые обеспечивают большую устойчивость. Избегайте жестких ботиночек для малыша. Если подошву трудно

согнуть вам, то детской ножке сделать это еще сложнее Когда подметки жесткие, ребенок легче спотыкается при ходьбе и может упасть и больно ушибиться.

Задник (задняя часть ботинка). Нужно, чтобы задник был достаточно твердым. Зажмите задник ботинка между большим и другими пальцами. Если он кажется мягким на ощупь, то при носке очень быстро ослабнет и ботиночки будут постоянно сваливаться с ног.

Каблук. Даже самые первые ботиночки малыша, в которых он только начнет ходить, должны быть с небольшим каблучком, чтобы предотвратить заваливание малыша назад.

Верхняя и боковые части ботинка. Верхняя (как раз под завязками) и боковые части ботинка должны легко собираться в складочки, когда малыш делает шаг. В противном случае ножка малыша не сможет свободно сгибаться внутри ботиночка при шаге. Если обувь недостаточно мягкая, она не подходит.

Материал для обуви. Лучше всего обувь из натуральных материалов - кожи или холста! Она дает возможность «дышать» ноге в ботиночке, пропуская к ней воздух (ножка может потеть при ходьбе) Именно поэтому синтетические материалы не годятся для детской обуви.

Выбрать ботиночки для малыша - важнейшая и сложная задача, которую вы должны решить в обувном магазине Посмотрите, подходят ли ботиночки по размеру обеим ножкам (проверьте это, когда малыш стоит), достаточно ли они гнутся и округляются, когда малыш идет и, наконец, проверьте, есть ли место для большого пальца ноги, не скользят ли ботиночки. И не за будьте «проконсультироваться» с самим «покупателем». Дайте ему возможность пошагать в новеньких ботиночках по магазину.

Желание вырастить ребенка здоровым, с правильно развитыми ножками, - одна из составляющих заботы о малыше в целом. Родители часто задают нам вопросы по поводу обуви для малышей. Вот наиболее распространенные.

Когда нужно покупать малышу первые ботиночки?

Между 9 и 12 месяцами, когда малыш начинает самостоятельно подниматься и вставать на ножки, это, собственно говоря, и есть сигнал того, что ребенку нужна обувь.

Зачем малышу обувь?

Ботиночки защищают нежные ступни малыша от шероховатостей поверхности, заноз и острых предметов, которые, как нарочно, то и дело встречают ся на пути юного искателя приключений. Когда ребенок учится ходить, он смотрит вперед, а не под ноги, поэтому постоянно на что-нибудь наступает.

Почему ботиночки помогают малышу ходить?

Плоские подметки ботиночек придают большую устойчивость еще неуверенным ножкам ребенка. Обычно я предлагаю родителям сначала дать малышу возможность походить босиком, а затем, когда он немного научится ходить, купить ботиночки. Однако некоторые едва начавшие ходить малыши чувствуют себя увереннее и меньше спотыкаются, когда обуты в хорошо подобранную обувь.

Как определить не малы ли стали ботиночки малышу?

Периодически проверяйте, не мала ли ребенку обувь. Подогнутые пальцы, мозоли, впадины или красные, похожие на ожоги, отметины на подошвах (следы трения) означают, что малыш вырос из ботиночек. Это происходит гораздо быстрее, чем обувь снашивается, ее нужно менять в среднем через каждые 3 месяца. Вот признаки, по которым определяют, не малы ли ребенку ботиночки.

Место для пальцев. Когда малыш стоит, попробуйте, нажимая на носки ботиночек нащупать кончики его пальцев. Расстояние между большим пальцем и краем ботинка должно составлять полфута (приблизительно 1,5 см).

Верх обуви. Если обувь мала, кожа на верхней части ботинка туго натянута, в то время как между его язычком и ногой ребенка должен свободно проходить небольшой кусочек ткани.

Задник. Если задник слегка наплывает на каблук с внешней или внутренней стороны ботинка, это тоже означает, что вашему малышу нужна обувь большего размера.

ВТОРОЙ ГОД: ОТ МЛАДЕНЦА К ПРЯМОХОДЯЩЕМУ СУЩЕСТВУ

Разрешите представить вам официально признанного пешехода. Три основных навыка, характеризующих этот возраст, - умение ходить, говорить и думать - являются серьезным основанием для признания вашего бывшего младенца прямоходящим существом.

Попрощайтесь с тем этапом развития, когда малыш был почти беспомощным или мог только сидеть. Теперь он научился передвигаться. В результате постепенного совершенствования этого навыка, характеризующего весь второй год жизни, малыш перейдет от ходьбы к бегу и восхождениям. Приготовьтесь к тому, что он будет носиться по всему дому, переходя от одного эксперимента к другому. Кажется, что у малыша на ногах колеса, и он постоянно рулит в разных направлениях, успевая схватить все, что подвернет ся под руку. Сейчас идет интенсивный процесс обучения - он извлекает полезную информацию из всего, до чего добирается. Все, что можно, будет отвинчено, пуговицы оборваны,

ящики - выдвинуты. Это возраст исследований и экспериментов. Проходит то время, когда ребенок постоянно нуждался в вашей поддержке, и наступает период, когда самое главное - успеть углядеть за малышом.

Освоение языка дает новые возможности этому любопытному маленькому домашнему разбойнику. В этом возрасте ребенок способен выразить свое желание, а это сообщает ему дополнительную энергию для познания раскрывающегося перед ним мира. Развитие мыслительных способностей добавляет воодушевление во все авантюры малыша. Теперь он не пробует непосредственно и импульсивно решить возникшую проблему (методом проб и ошибок), а сна чала обдумывает решение.

Но в этом возрасте есть как свои плюсы, так и минусы. Страх одиночества как бы уравновешивает все нарастающее стремление ребенка к путешествиям и исследованиям. Только что малыш искал у вас защиты, а в следующую минуту устремляется прочь, страстно преследуя какой-нибудь заинтриговавший его предмет. Эта двойственность (зависимость и самостоятельность) и желание изучать все новое и неизведанное приводят к ярким эмоциональным вспышкам восторга, смеха, страха, а также вспыльчивости и гнева, если ребенок слишком переутомляется. Малыш не только приобретает некоторый эмоциональный опыт, но и учится выражать собственные чувства. Он, как правило, хочет «все делать сам». Но в этом возрасте пока не в состоянии выполнить это.

В то время как умственные и двигательные навыки быстро нарастают, физический рост на втором году жизни постепенно замедляется. В течение первого года ребенок в среднем прибавляет приблизительно 14 фунтов и 10 дюймов (6,4 кг и 25 см), а за второй год - только 5 фунтов и 5 дюймов (2,3 кг и 13 см). Такое замедление роста совпадает с ослаблением аппетита - малышей этого возраста обычно называют «разборчивыми едоками». И дело не только в меньшем поступлении калорий с пищей, но и в том, что ребенок становится гораздо активнее, больше бегает и расходует больше энергии. Малыши в этом возрасте обычно кажутся слегка похудевшими.

С 12 ПО 15 МЕСЯЦ: УВЕРЕННЫЕ ШАГИ

Приготовьтесь: пешеходные экскурсии только начинаются. Если большинство детей в возрасте 15 месяцев могут пройти 50 футов (15 м), некоторые только делают свои первые шаги. Одни ребятишки уже расхаживают повсюду, другие - пересекают полкомнаты и для быстроты переходят на ползание, особенно если их целью становится погоня за игрушкой или домашним животным. И то, и другое поведение совершенно нормально для

этого возраста.

Ходит увереннее и дольше

Первые шаги могут напоминать походку «подвыпившего морячка». Малыш раскачивается, ковыляет, пошатывается, переваливается с ноги на ногу, падает, перебирается ползком и вновь повторяет весь набор движений. Посмотрите, как направляет ребенок свои руки, ноги и туловище, напрягая мускулы в поисках равновесия, стараясь идти более-менее прямо. Когда он бегает иноходью по комнате, то слегка наклоняет туловище вперед, вытягивает перед собой руки и переваливается с ноги на ногу. Через 12 месяца практики от передвижения таким способом он перейдет к прямохождению. По ходка с широко расставленными негнущимися ногами больше приблизится к общепринятой - с ритмичным сгибанием колен и опорой с пятки на носок.

«Встаю и иду». Два основных навыка помогают малышу совершенствоваться в ходьбе, как бы правильно переключая сцепление. Прежде он переходил от ползания к ходьбе, используя, чтобы подняться, в качестве опоры стену или мебель. Теперь он минует этап карабканья вверх, выполняя движения в такой последовательности: «ползу - сажусь на корточки - встаю - иду». Малыш сидит с игрушкой в руках и вдруг решает пробежать по дому. Сначала он принимает позу медведя, вставая на четвереньки (стоит на руках и ногах). Затем, используя ноги как точку опоры, он переносит центр тяжести и усаживается на корточки (эта поза напоминает «квотербэка» в бейсболе в момент, когда он собирается сказать «марш»). После этого малыш выпрямляется, принимая стоячее положение, - все, можно идти. Сначала этот маневр выполняется не очень уверенно, он шатается, шаги тяжеловесны, но посте пенно все наладится. Этот важнейший комплекс движений, позволяющий пере ходить от сидячего положения к ходьбе, шлифуется на протяжении всего второго года жизни. Этот же навык помогает малышу подняться на ноги после падения.

«Дивертисмент» шагов. Малыш уже может ходить вперед, назад, по кругу, поэтому начинаются всевозможные игры, связанные с ходьбой, тем более всегда есть восторженная публика. С хитрой улыбочкой малыш начинает демонстрировать свои выкрутасы. Наподобие вертолета он бегает по небольшому кругу с расставленными в стороны руками и вдруг шлепается - закружилась голова (надо сказать, что это одна из любимейших игр). Большое удовольствие доставляет малышу выглядывание из-под собственных ног. Стоя на четвереньках (поза медведя), он однажды обнаруживает, что если посмотреть из-под

расставленных ног, мир, оказывается, перевертывается вверх тормашками. На некоторое время он замирает в этой позе, как бы говоря себе: «А ведь так все выглядит по-другому», потом продолжает прерванный переход в стойку и деловито топает по комнате.

Ходьба и игра

Чем увереннее становятся движения малыша, тем большее удовольствие они ему доставляют. Ему нравится расхаживать по дому с надувным мячом в руках. Еще одно излюбленное развлечение - пройтись под столом, почти за девая за крышку головой. Если с равновесием все в порядке, малыш остановится и нагнется за игрушкой, лежащей на полу, причем поднимать ее будет одной рукой, отведя другую в сторону - для поддержания равновесия.

В этом возрасте дети по-прежнему любят, когда им помогают ходить. Поиграйте с малышом в такую забавную игру. Встаньте лицом друг к другу, возьмите надувной мяч и дайте ребенку возможность схватиться за него со своей стороны. Начните пятиться, при этом малыш, держась за мяч, будет идти вперед. Постепенно ускоряйте темп, и вскоре малыш зальется счастливым смехом, стараясь поспеть за вами и не оторваться от мяча.

Игрушки для начинающих пешеходов. Первые строчки в списке любимых игрушек теперь уверенно занимают такие, которые условно можно отнести к группе «тяни - толкай» или на которых можно ездить верхом. Малыш уже может и вскарабкаться и усесться верхом на каком-нибудь игрушечном приспособлении типа маленького велосипеда (не позволяйте детям проделывать та кие упражнения на слишком жесткой поверхности, например на бетоне). Важным условием таких приспособлений должны быть значительная устойчивость и низкое сиденье.

Игрушки на полках. Многие дети с уравновешенным характером по-прежнему иногда предпочитают постоять и поиграть с игрушками, расположенными на полках. Импульсивные же малыши, как правило, подходят к полкам, начинают расшвыривать игрушки в разные стороны и еще несколько месяцев не будут готовы к тому, чтобы нормально поиграть с ними. Если вы положите игрушки на полку на высоте 12-18 дюймов (30-45 см) от пола, ребенок сможет под ходить к ней, учиться брать игрушки и класть их обратно. Эту же полку он может использовать для опоры - облокотиться на нее, занимаясь изучением какой-нибудь игрушки. А может (и не расстраивайтесь, пока это тоже нормально) пройтись по полке ручонками, сметая, как заправская уборщица, все подряд.

Ваш маленький помощник. К вашему удивлению, кухня

вскоре станет излюбленным местом для игры - ведь именно здесь можно воспользоваться только что приобретенными навыками, чтобы помочь родителям. Одной из разновидностей такой игровой деятельности, возникающей у научившегося стоять ребенка, является желание разгрузить ящик со столовыми приборами или посудомоечную машину. Малыш изо всех сил старается дотянуться до ее дверцы, чтобы открыть, и бывает просто счастлив, обнаружив внутри огромное количество вилок и ложек. Поскольку эти блестящие предметы особенно привлекают ребенка, старайтесь убирать их подальше и, конечно же, внимательно наблюдайте за ним, когда он «занят такой важной работой».

Ходим вместе. Малыш по-прежнему любит ходить вместе с родителями (он в центре и держится за вас обеими руками) или с одним из них (и держится одной рукой). В этом возрасте дети просто обожают спускаться и подниматься по ступенькам с помощью родителей, поскольку передвигаться по лестнице самостоятельно им еще трудновато.

Совместные занятия. Попутешествуйте вместе с малышом по всему дому, держа его за одну или за обе руки. Переходя из комнаты в комнату, показывайте ему, как лучше использовать при ходьбе те или иные предметы ме бели (следите, чтобы ребенок имел дело только с абсолютно безопасными для себя), обращайте его внимание на другие интересные предметы, расположенные на его уровне.

Навыки рук для игры и помощи самому себе

Малыш не только научился перебираться с места на место. В этот период более послушным становится и тело, движения - отточенное. Ребенок начинает помогать сам себе в различных ситуациях (формирование навыков само обслуживания)

Для чего это?

Внимание ребенка привлекают обычные домашние предметы, которыми вы пользуетесь в быту. Малыш начинает имитировать ваши движения. К таким предметам относятся зубные щетки, расчески, телефон, ложки, вилки, тарелки, чашки. Большую часть времени за столом малыша интересует не столько сама еда, сколько различные приспособления, используемые при этом.

«Сам!»

Другой вид обслуживания - желание самому одеваться и раздеваться. Конечно, когда малыш только осваивает это трудное дело, процесс «облачения в одежду» невероятно затягивается. Хотя дети по-прежнему очень не любят, когда их одевают, теперь вам становится немного легче управиться с малышом. Он сам,

например, может вытаскивать ногу из ботинка, засовывать руку в рукав, стаскивать рубашку через голову. В этом возрасте он учится сморкаться в платок и расчесывать волосы расческой. Сотрудничество во всех этих делах - результат не только совершенствования навыков рук, но и все возрастающего желания имитировать деятельность взрослых и «делать все самому». Интерес ребенка к такого рода занятиям усилится, если вы будете сопровождать свои действия сообщением о том, что делаете: «А теперь наденем ботиночки... ну-ка, дай папе ножку». Другой способ развить у малыша самостоятельность - сделать его одежду интересной и легко одевающейся: с молниями, большими рукавами и широким вырезом для горла, а также ярких цветов, с привлекательными узорами. Попробуйте, раздевая малыша, обратить это в игру. Спросите: «Где малыш?», когда стягиваете ру башку с его головы. А потом, когда головка появится вновь, воскликните: «Да вот же он!» Выполнение упражнения «велосипед», когда вы надеваете на малыша штанишки, служит хорошей тренировкой для мускулатуры ребенка и учит его помогать вам в этот момент. Надевая ботиночек, пощекочите малышу, к его радости, ножку - он охотнее протянет ее вам еще раз. Когда вы надеваете на ребенка брючки, он, помогая вам, сам поднимет ногу, а когда увидит, что вы собираетесь надевать на него рубашку - отведет в сторону руку. В этом возрасте он выполняет простые указания - «подними ножку», «подними ручку».

Как остановить игру

Обычно в этом возрасте дети могут быть настолько сильно увлечены игрой, что протестуют, не желая прерывать ее. А как быть, если пришло время есть, укладываться спать или уходить из гостей? Вместо того чтобы просто подхватывать малыша на руки и уносить, мы рекомендуем использовать маленькие хитрости, которые очень помогали нам. За несколько минут до того, как закончить игру, мы говорили детям, что скоро уходим (есть или спать), и начинали помогать им прощаться и махать ручкой всем игрушкам, с которыми они расставались: «До свидания, грузовичок, до свидания, кубики...» Эти жесты расставания помогали ребенку постепенно приостановить игру. Кроме того, действуя таким образом, вы подтверждаете, что каждый малыш - это личность, и помогаете ему формировать собственную творческую дисциплину.

Собственная «кухня» малыша

Чтобы уберечь малыша от возможных опасностей, таящихся для него на кухне, лучше запереть ее дверь на щеколду и организовать для него собственную «кухню» - уголок, который он

может открывать и закрывать по собственному усмотрению. Заполните полки такого уголка разными емкостями и тому подобными предметами - мерными пластмассовыми стаканами, цилиндрами, кастрюльками и сковородками (некоторые из них уже давно любимы малышом) и почаще сменяйте набор игрушек, чтобы поддерживать интерес к ним. Дайте маленькому исследователю возможность самостоятельно открывать двери и проникать на свою «собственную кухню», тем самым оградив его от более опасных помещений в квартире

Игры, развивающие движения рук

Игры с коробками. Появившись на пороге кухни, малыш вытаскивает все пластмассовые коробки и крышки от них и усаживается на пол, чтобы, обложившись ими, проверить, что к чему подойдет. Такие действия нужно поощрять. Когда малыш будет заниматься этими игрушками, постарайтесь руководить его действиями: «Положи, вынь». Обратите внимание, ребенок, разложив эти предметы вокруг себя, будет «разговаривать» с ними, как будто тоже давать им указания. Мерные стаканы или цилиндры помогают ему развивать представление о соотношении вещей по размеру, он начинает понимать, что маленький предмет можно положить в большой. Все больше узнает он и о взаимоотношениях игрушек между собой, например как соотносятся коробки и крышки. На этом этапе ребенку более интересным кажется опорожнять коробки, чем заполнять их. Однако если вы начнете вновь собирать их содержи мое, малыш с удовольствием присоединится к вам. Важно, чтобы вы стали инициатором этой игры и показали ребенку, что надо делать.

Умение подбирать по размеру. Игрушки типа пирамидок в этом возрасте становятся одними из самых любимых Годовалые малыши заинтересованно разглядывают деревянные кругляши (кольца пирамидки) с отверстиями. За частую они промахиваются, пытаясь надеть кольца не стержень Они могут стучать кругляшами, стараясь как-то приладить их. Создается впечатление, что они вполне представляют, что штырек пирамиды должен войти в отверстие, но у них пока не хватает ни терпения, ни мастерства и только потому они не могут правильно надевать одну деталь игрушки на другую. Для раз вития этого навыка лучше начинать с отверстий и штырьков округлой формы, потому что такие детали проще всего насаживать одна на другую. По мере совершенствования навыков, связанных с подбором предметов по размерам и форме, можно переходить на игрушки с квадратными отверстиями, собирать которые сложнее, так как детали нужно правильно ориентировать по углам.

Проговаривание. Если вы покажете, как нужно собирать

пирамидку,

большинство детей в возрасте 15 месяцев смогут сделать это. Помочь малышу быстрее научиться собирать, например, кубики в коробку можно, если вы будете комментировать действия: «Правильно, положи кубик внутрь», и при этом покажете, что он должен сделать. С каждым разом малыш будет все лучше выполнять указания, которые вы ему даете во время игры. Такие указания, сопровождаемые соответствующими жестами, называются проговариванием - это особый языковый прием, который усиливает интерес ребенка к игре и заставляет его вновь и вновь повторять одно и то же действие. Особое внимание в этом возрасте следует уделять играм, во время которых малышу нужно принимать какие-то решения. Придумайте сами такое занятие для своего ребенка и помогите ему пройти через все этапы принятия решения.

Самая интересная игрушка. Если бы мне нужно было выбрать самую популярную и интересную игрушку для этого возраста, я бы проголосовал за стакан для бритья, в котором взбивают пену. Вы и представить себе не мо жете, что с ним удается проделать малышу! Он будет стучать им, переставлять с места на место, смотреть, как он падает, поднимать с помощью большого и указательного пальцев или захватывать всей рукой то сбоку, то сверху, а если еще подвернется и кран с водой, то забав просто не счесть: стакан можно наполнить водой и смотреть, как он тонет, доставать и пускать плавать на поверхности.

А теперь вы можете с этим же стаканом поиграть в игры, развивающие умственные способности ребенка. Вот вы вынимаете его из воды и кладете на пол. Дайте ребенку посмотреть, где он теперь лежит. Поднимите стакан и спрячьте за спину. Малыш сначала взглянет на пол - туда, где в последний раз видел эту интересную игрушку. Покажите, что стакан у вас в руке, и накройте его ладонью - малыш потянется к той руке, в которой он находится. Спрячьте стакан за спину и переложите в другую руку. Малыш будет тянуться к руке, в которой был стакан. Все это говорит о безошибочном действии краткосрочной памяти ребенка, что характерно для этого возраста.

Будьте внимательны

Возникающее чувство собственности приводит к тому, что, захватив какой-нибудь предмет, малыш не спешит расстаться с ним. Если в его руках оказывается, например, нож, подавите в себе первый импульс и не пытайтесь вырвать его у ребенка. Малыш будет сопротивляться, и в результате кто-то из вас может порезаться. Вместо этого сожмите запястье ребенка рукой - это помешает ему плотнее сжать кулачок. (Попробуйте взять себя за

запястье, и вы почувствуете, что ваши пальцы как бы раскрываются, по тому что сдавливание запястья рефлекторно мешает сжиматься руке в кулак). Сказав: «Дай это маме», замените нож на какую-нибудь не менее интересную, но безопасную игрушку. Малыши в этом возрасте еще не понимают, почему вы забираете у них опасные предметы. Замена их другой игрушкой хорошее средство, позволяющее загасить начинающуюся ссору по поводу «мо ей игрушки», что характерно для всех юных собственников.

«Не трогай»

Разум говорит рукам: «Дотрагивайтесь до всего, до чего только можно, чтобы у меня появились новые образы ощущений. Ведь это способ, которым я знакомлюсь с окружающим миром». И ноги, помогая разуму, несут руки туда, где бы им хотелось оказаться. Вот цель близка, но тут откуда-то сверху раздается: «Не трогай!» Таков мир малыша, недавно начавшего ходить. Как уберечь ребенка от неприятностей, если он готов повсюду совать свой любопытный нос?

«Нельзя» - «можно». Сопровождая юного исследователя в его очередной прогулке по дому, покажите вещи, которые ему можно трогать, и постарайтесь убедить его в том, что это безопасно: «Посмотри, какие хорошенькие цветочки, как приятно их трогать» - и при этом дайте ему прикоснуться к нежным лепесткам. Мы уже говорили о том, что лучше всего оборудовать малышу собственный уголок или освободить по одному ящику в каждой комнате (если это возможно), чтобы его ручкам всегда было чем заняться.

Замена по ходу игры. Заметив, что руки ребенка тянутся к шнуру лампы, вы моментально, почти рефлекторно готовы произнести «нет!», но если вы по-настоящему опытный родитель, вы, действуя с опережением, успеваете переключить внимание ребенка на что-нибудь более безопасное: «Мери, посмотри, что тут в коробочке...» Мери оборачивается к коробочке, в которой ее ждет какой-то сюрприз, и таким образом лампа спасена.

«Переселите» опасные предметы повыше. Вместо того чтобы постоянно выполнять роль охранника и повторять бесконечно предостерегающее «нет», лучше просто переставить все бьющиеся предметы повыше и оставить их там на 2-3 года. Убирайте также собачью миску, корзину для бумаг... Не так уж приятно малышу все время слышать: «Нельзя, не трогай!» В конце концов он может почувствовать, что все для него запрещено. Атмосфера запретов вредна и ведет к торможению исследовательских инстинктов ребенка, потому что, изучая предметы, он осваивает окружающее. Направляйте стремление вашего ребенка трогать и изучать

предметы в правильное русло. (См. «Пра вила двенадцати дюймов», с. 554.)

Развитие языка

Второй год жизни можно условно назвать «спрашивай - отвечаем». Как устная речь ребенка, так и язык его мимики и жестов делают гигантские шаги вперед. Вы заметите два основных направления в развитии языка малы ша: то, что он говорит сам (отдельные понятные слова), и то, что понимает (уровень восприятия). На всех стадиях речь малыша отстает на несколько месяцев от ее восприятия. В начале второго года жизни малыш говорит еще очень мало, но понимает практически все.

Зачастую малыш не может выговорить слово целиком и произносит лишь первый его слог, предоставляя вам возможность продолжить. Он как бы приглашает вас научиться заполнять пустые места в скобках: «мя» вместо «мячик», «ма» вместо «машина» и т.п. Но поскольку при этом ребенок еще и показывает на интересующий его предмет, не остается никаких сомнений в том, что он имеет в виду. С самого начала речь маленького человека бывает правильно выдержана в том, что касается интонаций, проблема существует только с правильным и полным произнесением слов.

Первые слова

Большинство детей в этом возрасте произносят не так уж много слов, возможно, потому, что основную часть энергии, отведенной на развитие, они тратят сейчас на ходьбу. Но как только ребенок окончательно справит ся со своей походкой, слова польются рекой. В среднем в 15 месяцев дети произносят от 4 до 6 понятных слов. Самыми любимыми являются:

- слова, начинающиеся со звука «б»: баба
- слова, начинающиеся со звука «к»: киса
- слова, начинающиеся со звука «д»: деда

Первые «нет». Малыш может выражать отказ словом «нет» и другими близкими по смыслу отрицательными созвучиями, произнося что-то наподобие «на-на-на». Ну а если вы не понимаете намека, он подскажет вам, отрицательно покачав головой или оттолкнув вашу руку с лекарством.

Использование имен и названии. Продолжайте называть каждого человека и каждый предмет, постоянно присутствующие в повседневном окружении ребенка. Показывая на грузовик, назовите его, и когда маленький попугайчик откликнется, как эхо, - «гувик», догадайтесь, что он имеет в виду. По чаще совершайте совместные прогулки. Погуляйте с малышом в парке или в лесу, останавливаясь и называя те или иные предметы. Старайтесь читать намеки и сигналы, которые он в свою очередь

будет подавать вам. Когда он покажет на насекомое, скажите ему: «жук». Малыш откликнется эхом: «жу», согласитесь с ним: «Да, это жук». Когда малыш покажет на луну и скажет «лу», ответьте ему: «Да, это луна». Видя, что вы его правильно понимаете, он с еще большим усердием постарается вторить вам, осваивая новые понятия. Именно таким образом можно научить ребенка говорить.

«Маленький попугай». Огромное удовольствие доставляют в этом возрасте различные шумовые эффекты, такие, как выдувание лопающихся мыльных пузырей, скрежещущие звуки. Малыш любит «передразнивать» животных и с удовольствием повторяет за собакой «гав-гав», имитирует звуки, которые слышит в телевизионной передаче. Из этого его желания повторять разные звукосочетания можно извлечь определенную пользу. В этом возрасте наш Мэтью терпеть не мог сморкаться. Поэтому, чтобы склонить его к этой процедуре, мы говорили: «Ну-ка, потруби своим носиком так, как я».

Внимательно относитесь к подаваемым ребенком знакам

Возможно, постоянно стараясь поспеть за своим юным Христофором Колумбом, вы временами чувствуете себя физически изнуренными до предела. И именно в этот критический момент ваше существование значительно облегчается. Наконец-то малыш может сообщить вам, чего же он хочет. К примеру, он дергает вас за рукав, приносит вам одежду - это чтобы выйти на улицу, или несет какую-то запись - чтобы ее вместе послушать. Умение понимать собственного ребенка - одно из важнейших условий, помогающих малышу развиваться умственно и способствующих росту его самооценки. В этом случае между вами и вашим ребенком устанавливаются прочные и надежные каналы связи. С уважением выслушивайте своего маленького человека - так же, как это и вы делаете, если к вам с чем-нибудь обращается взрослый. Малыш очень невелик, но ему так много надо сказать вам. Ваше невнимание к нему (если он обращается к вам уже во второй, а то и в третий раз) - один из важнейших поводов к хныканью. Его голосок становится плаксивым, глазки увлажняются - «хныкалка» заработала. Кроме того, поступая таким образом, вы задаете малышу схему, по которой совершенно не обязательно слушаться с первого раза. И он скоро начнет делать точно так же, как вы, совершен но не обращая внимания на то, что вы говорите, словно и не слышит вас.

«Помоги мне». Если всего словарного запаса, накопленного к этому времени (увы, пока небогатого), не хватает, малыш расширяет его за счет жестов. Например, когда он не может сам

достать крышку из ящика или застрявшую где-то игрушку, то начинает призывать вас на помощь возгласа ми или же подходит и дергает за рукав, чтобы привлечь ваше внимание. Все эти жесты и звуки означают лишь одно: «Помоги мне вытащить игрушку». Малыш верит вам и знает, что вы поможете.

«Покорми меня». Другая серия выразительных жестов означает, что ребенок голоден и хочет, чтобы его покормили. Он может расстегивать вашу блузку, чтобы добраться до груди, или говорит вам: «баба», указывая при этом на бутылочку. Когда вы всей семьей сидите за обеденным столом, то и здесь не обходится без вмешательства сидящего рядом с вами малыша. Едва зачерпнете что-нибудь ложкой, он может схватить вашу руку и переадресовать еду себе в рот. Эта способность использовать звуки, жесты и телодвижения, чтобы позвать на помощь или попросить, чтобы его покормили, очень ценная социальная веха развития ребенка.

Выразительная мимика. Наряду с умением сообщать с помощью звуков и действий о своих потребностях, малыш может теперь, используя особый мимический язык, выражать собственное настроение. Например, удрученный взгляд, надутые губки, сморщенный лоб, выступающая вперед нижняя челюсть - такое выражение на лице ребенка означает не что иное, как: «Я расстроен и огорчен».

Словесные ассоциации

Малыш начинает увязывать воедино то, что он слышит и что видит, постепенно понимая, что все в этом мире имеет свое собственное название.

Связь между словами и изображениями. Изображение в книжке или на экране телевизора зачастую оказывается для ребенка более забавным. Обрати

те внимание, как он несколько раз в день подбегает к телевизору и начинает, показывая, оживленно делиться своими впечатлениями: «Какбака, кабка!»

Услышанное слово - повод для рассуждения. Представьте себе такую сценку. Время перекусить, а ребенок совершенно закопался в куче игрушек. Вместо того чтобы оттаскивать за руку протестующего малыша, предложите: «Пойдем возьмем печенье». Слово «печенье» как бы включает в голове ребенка определенный ассоциативный ряд. «Печенье находится в коробке на кухне», в результате он уже сам спешит на кухню, к коробке с печеньем.

Особые слова. Слова помогают ребенку мыслить. Теперь, когда малыш знает, что каждый человек или предмет имеет свое собственное название, он хранит в памяти множество ментальных образов и восстанавливает их, если слышит знакомое слово.

Именно эта способность развивающегося сознания ребенка не раз помогала нам в сложной ситуации. Так, Мэтью обожал старшего брата, Питера. Однажды во время поездки на машине 15-месячный Мэтью раскапризничался на своем сиденье. Мы попробовали успокоить его, сказав: «Мы едем повидаться с Питером». При слове «Питер» в голове Мэтью возник образ обожаемого брата, и малыш перестал плакать. Расширяющийся словарный запас 1,5-годовалого ребенка и его развивающийся ум работают вместе, что превращает малыша в интересную личность, с которой приятно провести время и пообщаться.

Выполнение указаний

В дополнение к тому, что на этом этапе ребенок начинает говорить и имитирует многие слова, он уже понимает и выполняет одноступенчатые указания типа: «Возьми мячик». При этом малыш идет к куче игрушек и берет именно мячик. На последующем этапе он сможет понимать и запоминать и бо лее сложные, двухступенчатые требования: «Возьми мячик на кухне и отнеси его папе».

Сигнальный язык

Понимая все больше слов, ребенок начинает ассоциировать жесты с означающими их словами. Мэтью часто хватал и стискивал в медвежьих объятиях нашу все претерпевшую домашнюю кошку. Мы спасали кошку из таких сверхдружеских объятий и показывали, как надо правильно обращаться с ней: «Кису надо гладить ласково» - говорили мы, беря ладошку Мэтью и нежно проводя ею по кошачьей спинке. Он прекрасно понял этот ласковый жест, связав его с нашим нежным голосом и тоном. Это помогло ему научиться понимать нас, когда надо было вымыть его рожицу или заставить его высморкать нос, ведь при этом мы говорили ему: «Мама будет ласковой», и Мэтью верил, что ему не сделают ничего неприятного.

Покажи и расскажи

Замечательная сценка, которую стоит заснять на пленку, - как два 1,5-годовалых малыша приветствуют друг друга. Посмотрите, что происходит, когда встречаются малыш, который очень любит целоваться, и его более сдержанный сверстник. Господин Поцелуйщик стискивает в своих объятиях Господина Сдержанного, демонстрируя таким образом свое величайшее расположение к нему. По мере того как Господин Сдержанный пятится назад, Господин Поцелуйщик стискивает его в своих объятиях еще сильнее. Один ребенок начинает плакать, другой чувствует себя сконфуженным, и начинается ссора. А все потому, что малыши не знакомы пока с правилами хорошего тона. Родителям нужно срочно вмешаться, поощрить любовь и приязнь

малышей друг к другу и научить их более мягким и нежным проявлением чувств. Возьмите руки ребенка в свои и покажите ему, какими приятными и осторожными должны быть приветственные жесты.

Хозяин в доме

Малыши в этом возрасте начинают лучше распознавать различные домашние звуки и источники их возникновения. Раздается дверной звонок - и малыш бежит к двери. Услышав жужжание микроволновой печи, он устремляется на этот звук. Звонит телефон - малыш тут как тут, надо сказать «алло». Очень приятно наблюдать, как ваш маленький человечек начинает осваивать большой и шумный домашний мир.

С 15 ДО 18 МЕСЯЦЕВ: ПОТОК СЛОВ

На этой стадии развития дети делают все то же, что и на предыдущей, но гораздо лучше.

Игры, развивающие ребенка физически

Есть много интересных игр для детей и родителей, способствующих физическому развитию ребенка.

Дай мне пятерню. Очень хорошо развивают координацию движений различные варианты игры со шлепаньем по ладоням друг друга - одной и двумя руками попеременно, с высоко поднятой или опущенной пятерней или ладонь на ладонь - со шлепком, если малыш не успевает убрать свою руку. Это еще и хороший способ быстро переключить внимание ребенка.

Езда верхом под потолком. Что может быть лучше, чем покататься на плечах у папы?! Но будьте очень осторожны, когда преодолеваете дверные проемы или проходите под люстрой, потолочным вентилятором.

Тик-так. Возьмите малыша за обе ножки и раскачивайте его наподобие маятника.

Другие игры. Перелезание через препятствие, карабканье, прятки, передразнивание (малыш копирует вашу мимику) - далеко не полный перечень игр, в которые дети в этом возрасте совсем не прочь поиграть.

Двигаемся быстрее

Дети продолжают эксперименты, все усложняя свои движения, связанные с навыками ходьбы. Они ходят кругами, устремляются вперед и пятятся назад, спускаются по лестнице (пока придерживаясь за вашу руку). В этот период желания малыша существенно превышают его возможности, и это верно по от ношению ко всем его навыкам. Очень часто его ножки не поспевают за мыслями. Падения и неудачи напоминают, что ребенок пока еще очень мал.

Первые пробежки. Как и первые шаги, такие первые

пробежки малыш делает на негнущихся ногах, шажки короткие, а в конце - падение. Заметив, что ребенок пробует свои силы, пытаясь перейти от ходьбы к бегу, выведи те его в просторный длинный коридор с мягким покрытием и отпустите. Как только ребенок научится сильнее сгибать ножки в коленях и повыше поднимать ступни, он станет ходить и бегать гораздо проворнее и будет меньше спотыкаться.

Остановка и наклон. Оживленно бегающий по комнате ребенок вдруг замечает на полу какую-нибудь привлекательную игрушку. Он останавливается на полпути и поднимает ее. Эта новая способность (наклониться и подобрать что-нибудь) пополняет копилку развлечений малыша - теперь он может бе гать по дому в поисках каких-нибудь оброненных сокровищ.

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! Этот интересный новый навык может доставить вам немало хлопот. Теперь, когда ребенок научился останавливаться и подбирать что-нибудь с пода, следуйте за ним как тень во всех его похождениях. Ведь любопытный «мусорщик» будет подбирать все подряд, включая и окурки.

Не лишайте малыша удовольствия карабкаться вверх, однако постарайтесь обеспечить безопасное место для таких упражнений

Страсть к восхождениям. Теперь в доме нет ни стульев, ни столов, ни диванов, которые не смог бы покорить начинающий альпинист. Отнеситесь с пониманием к этому желанию малыша карабкаться и обеспечьте ему безопасность при таких восхождениях.

- Задвиньте табуретки под стол, чтобы пресечь попытки залезть на кухонный стол.

- Отодвиньте мебель, на которую может вскарабкаться ребенок, от опасных предметов. Стул, близко поставленный к плите, источник множества возможных несчастий.

Не забывайте, что ребенок может подтолкнуть к плите и свой детский стульчик или ящик.

- Будьте особенно бдительны, когда ребенок встает на сиденье стула и старается оглянуться, когда его никто не поддерживает. Такая ситуация грозит закончиться травмопунктом.

- Создайте для малыша специальное место, где бы он мог потренироваться в лазании. Мы сооружали специальные заграждения из валиков и по душек в гостиной. Различные приспособления для карабканья во дворе - то же отличная забава для юного скалолаза, а валики и старые покрышки прекрасный материал для постройки полосы препятствий. Незаменимой становится горка, которая одновременно способна удовлетворить

две потребности малыша: желание карабкаться вверх и скатываться вниз.

Укрощение стульчика. Большинство детей уже могут самостоятельно садиться. Дайте малышу детский стульчик и понаблюдайте, как он будет управляться с ним. Он быстро вскарабкается на него, но вскоре поймет, что так сидеть не только неудобно, но и небезопасно, потому что стульчик все время опрокидывается. Затем малыш научится держаться за стульчик двумя руками, усаживаясь в него. Одному из наших детей мы дали легкий складной парусиновый стульчик, который он сначала долго носил на себе, а потом старался как-нибудь поудобнее устроиться в нем. По всей видимости, ему не хотелось вылезать из стульчика и начинать всю процедуру обустройства с самого начала.

Не забывайте, что гораздо безопаснее как бы спустить взрослый мир на уровень малыша. Столик, подходящий по размеру 1,5-годовалому ребенку, маленький стульчик, а также набор удерживающих внимание ребенка игрушек (например, скрепляющиеся кубики) заставят этого неутомимого путешественника сделать, к вашему облегчению, большой привал.

Первые поездки верхом. В этом возрасте малыши очень редко сидят спокойно; как правило, они одновременно подпрыгивают, как бы занимаясь верховой ездой. Выберите какую-нибудь игрушку с четырьмя колесами, которую можно «оседлать». У нее должно быть довольно просторное сиденье, чтобы малышу было легче залезать. Покупая такую игрушку, возьмите с собой ребенка, чтобы он попробовал, удобно ли ему будет на ней. Первые попытки такой езды нужно осуществлять, когда на полу расстелен мягкий ковер, и чтобы падал малыш, по возможности, на подушки.

Первый бросок. Как с кубиками, так и с мячами: чем старше становится ребенок, тем большего размера у него мячи. Посмотрите, как теперь он бросает мяч. Встав на одно колено и опираясь отставленной назад другой ногой, он бросает мяч всей рукой. Это более усовершенствованный бросок (вспомните, раньше в броске был задействован только локоть).

Бросать и пинать мяч. Берегись, бейсбол! Начинается освоение этого вида спорта. Малыш может бросать мяч от груди и из-за головы гораздо дальше, чем раньше. Эта игра имеет большую познавательную ценность. Поскольку маленький спортсмен ищет более эффективные приемы, ему нужно сообразить, как лучше распорядиться мячом, куда его бросить, с какой силой, какие части тела должны ему помогать при этом.

Пинать мяч ногами во дворе - одна из любимых игр. Скорее

всего, первые удары по мячу обернутся промахами. Сначала малыш будет робко подходить к мячу и просто до него дотрагиваться. Однажды попытка ударить по мячу закончится падением. (В это время у малыша такое же удивленное выражение лица, какое бывает у нападающего, если защитник неожиданно отнимет у него мяч.)

«Взрослые» игрушки. Малыши обожают игрушки, позволяющие имитировать занятия взрослых. В этом возрасте они умеют толкать, тянуть, колотить и поливать. Когда Мэтью было около полутора лет, он часами играл в свою детскую косилку для газонов, имитируя движения отца. Игрушки, которые можно толкать или тянуть, очень забавны. Молоток и всевозможные колышки - хорошее развлечение для начинающего плотника. С помощью маленькой лейки ребенок может поливать растения.

Различные виды деятельности и развитие навыков рук

Чем точнее становятся движения рук и пальцев, тем все больше возможностей открывает для себя малыш при игре. Он строит из кубиков более сложные сооружения (обычно 4 кубика - вершина строительного искусства для этого возраста), начинает играть со сцепляющимися (насаживающимися друг на друга) кубиками.

Сортировка по форме. Мерные цилиндры и кольца очень помогают в развитии способности размещать те или иные предметы в определенной последовательности. Обратите внимание на задумчивое и сосредоточенное выражение лица ребенка, размышляющего, как лучше расположить разного размера кольца на столбике пирамидки. Сначала он может импульсивно и быстро нацепить все кольца, не разбирая их по размеру. Но поскольку движения и мыслительные способности совершенствуются вместе, в конце концов ребенок начнет собирать пирамиду с самого большого кольца.

Игрушки, которые можно подержать в руках. Сочетание все более проницательного ума и все более умелых рук помогает малышу правильно использовать различные предметы. Раньше любая вещь, которую можно держать в руках, использовалась для того, чтобы постучать ею по столу. А теперь малыш, к примеру, может пользоваться ложкой для того, чтобы кормить самого себя.

Его все больше начинают привлекать не собственные, а «взрослые» игрушки. Бритва - очень притягательный предмет (помните об опасности!), особенно если малыш наблюдает, какие интересные штучки с ней и с какой-то жидко-липкой пеной проделывает папа. Ящики, особенно в которых хранятся не его, а ваши «игрушки», - предел его вожделенных мечтаний. Чтобы держать малыша подальше от таких соблазнов, почаще меняйте

игрушки в его собственном ящике, поддерживая интерес к ним.

Первое произведение искусства. Карандашные отметки на стене - опознавательные знаки, оставленные разгулявшимся без присмотра рисовальщиком. Для первого урока рисования дайте малышу нетоксичный карандаш, который легко держать в руке, и большой лист бумаги. Придерживайте ее или прикрепите к столу. Малышу, занятому своим первым творением, сложно самому придерживать бумагу. Первыми произведениями искусства будут беспорядочно нагроможденные линии, которые можно назвать чирканьем. Малыш держит карандаш всей кистью, зажав его в кулачке. Он проводит линии взад и вперед, иногда у него получаются какие-то скобки, слегка напоминающие полу окружность, а вместо подписи он просто со всей силой тычет карандашом в лист бумаги.

Дайте ребенку возможность в течение какого-то времени освоиться с карандашом и бумагой, прежде чем начнете заниматься рисованием вместе с ним. Как только малыш научится контролировать свои непослушные ручонки и будет задумываться, прежде чем начать чиркать (какое озабоченное у него при этом выражение лица!), значит, наступило время для урока рисования.

Постарайтесь заинтересовать ребенка повторением ваших рисунков. Нарисуйте простую вертикальную линию и попробуйте, взяв его руку в свою, вместе провести такую линию. Затем нарисуйте горизонтальную линию. Он попытается изобразить такую же. Теперь нарисуйте галочку, потом полукруг, который постепенно будет перерастать в окружность. Такую окружность, скорее всего, ребенок не сможет воспроизвести приблизительно до того момента, как ему исполнится 2 года. Только с этого времени, собственно говоря, и начнется серьезное рисование.

Развитие языка

Все, что происходит с развитием речи ребенка в этом возрасте, практически можно определить одним, причем самым любимым, словом малыша: больше.

Больше слов. Это похоже на прорыв плотины: от 10-15 слов в начале этого временного отрезка до 50 и более - в конце его (к 18 месяцам), хотя многие слова по-прежнему малыш произносит столь невнятно, что их понимают только родители. Забавно выглядит специальная таблица, в которую вы записываете новые слова, которые малыш стал произносить. Через несколько лет вы с огромным удовольствием перелистаете этот словарик.

Более понятно. Половинки слов, с помощью которых малыш уже несколько месяцев общался с вами, теперь превращаются в целые. Например, «мя» становится «мячиком».

Больше слогов. Вместо коротеньких, односложных слов у ребенка появляются новые. Сначала он пытается объединять их вместе: «бай-бай», «нет-нет», а потом все чаще пробует произносить длинные слова, состоящие из нескольких слогов. Эти первые попытки звучат весьма забавно. Нам, например, очень нравилось, когда вместо «Бенджамин» наш малыш произносил: «Бенбенбен».

Больше понимает. Слушая разговор окружающих, ребенок в большой степени понимает, что говорят вокруг него. Мы называем это «языком из вторых рук». Однажды Марта заметила Эрин (старшей сестре Мэтью), что надо идти наверх стирать, потому что это был прачечный день. И я обратил внимание, как наш 15-месячный Мэтью тут же сосредоточенно заспешил к бельевой корзине, вынул из нее несколько вещичек и поднес их к Марте. Он ухватил суть разговора, который впрямую его не касался.

Первые предложения

Самые первые фразы и предложения детей напоминают стиль деловой телеграммы - в них используются только существительные или только существительные и глаголы действия: «Пока, машинка», «Иди бай-бай». Малыш ассоциирует «пока» («бай-бай») с уходом из дому (этому он научился, наблюдая за жестами уходящего человека), а «машинку» - с любым движущимся предметом, с помощью которого можно перемещаться из одного места в другое. Появляются и простенькие, из двух слов предложения с местоимением «я», например: «Я пошел». Такой способ самовыражения дает детям возможность объявить о своих намерениях и пригласить взрослых в качестве помощников для достижения своих целей. Однажды я играл с Мэтью, по очереди целуя пальцы на его ножках. Когда я остановился, он посмотрел на меня и сказал: «Еще... целуй... пальчики». Зачастую малыш выдает как бы скелеты предложения, оставляя слушателя додумывать, какие слова остались в про пусках.

Вас понимают без жестов

Малыши не только говорят, используя лишь ключевые слова, они и думают таким же образом. Когда я говорил «идем» 18-месячному Мэтью, он брал свой свитерок и бежал к двери. На предшествующей стадии развития большинство детей не в состоянии выполнить какое-то указание, если вы одновременно не сопровождаете его и жестом (например, надо было показать и сказать: «Дай это папе»). К 18 месяцам они уже могут все понимать даже в том случае, если вы просто обращаетесь к ним (слова без жестов).

Беседа

Вполне естественно, что прежде всего малыши осваивают названия ежедневных своих занятий, особенно это касается кормления. Ребенок может тянуть вас за кофточку, чтобы получить грудь, прося при этом «ням-ням» (покушать) или «чмок-чмок» (пососать). Он может просить «баба», что означает бутылочку и будет указывать на эту самую бутылочку. Очень нравятся детям разные «приветственные» действия. Например, малыш говорит «пивет» (привет), поднимая телефонную трубку. И однажды ребенок вдруг удивит вас, когда неожиданно скажет «пабо», что означает «спасибо». Многие слова, которые вы произносили сотни раз на предыдущих стадиях развития ребенка, теперь вернутся к вам, когда вы вместе занимаетесь каким-нибудь делом. Однажды, когда я раздевал Мэтью, чтобы уложить его спать, он сказал: «вверх», когда я стягивал с него рубашку, а потом «сними», когда я стаскивал с него брючки. Таким образом он выстраивал ассоциации слов и действии и мог дать им названия.

Новые понятия

Знание того или иного слова делает обучение более действенным, а уход за ребенком - более легким. Большинство детей к этому возрасту уже пони мают смысл слова «горячо». Когда вы говорите: «Еда горячая», малыш не трогает ее и смотрит с определенной долей почтения. При этом он может шептать что-то похожее на «горячо», подражая вашей обычной интонации, с которой вы предупреждаете его о чем-то опасном (т.е. протяжно и полушепотом). Когда вы произнесете: «Давай поменяем пеленку», малыш покажет, что хорошо понял вас. Он посмотрит вниз, на пеленку, затем постарается ее вытащить, и подойдет или даже подбежит к вам.

Дети в этом возрасте имеют обыкновение показывать и называть по имени своих братьев и сестер, а довольные этим старшие дети способствуют совершенствованию речи малыша, потому что просят его сказать это «еще раз».

Освоение понятия «другие» - важнейшее достижение этого периода. Малыш может показать на ухо, когда вы спрашиваете его: «Где ухо?», и на другое ухо, если вы спросите: «А где другое ухо?»

Первые песни

Пение становится прекрасным победным тушем к речевому взрыву ребенка. Например, малыш может мило жужжать, когда полностью погружается в свой маленький и прекрасный мир звуков и игр. Постарайтесь записать его неповторимые импровизации на пленку. Ведь это те звуки, которые вам хоте

лось бы слушать все время.

Жестикуляция

Сочетание слов и действий, т.е. особый языковый навык, развивается очень бурно в течение всего 2-го года жизни: «вверх» сопровождается поднятием рук, «тсс» - поднесением указательного пальца к губам, а неизбежное «нет-нет-нет» исполняется одновременно с забавным отрицательным покачиванием головой. А если нежелание делать что-нибудь особенно сильно, малыш нахмуривает брови, поджимает губы и помахивает вам пальчиком (сов сем как это делали вы, когда запрещали ему что-нибудь, говоря при этом: «Нельзя»). Возможно, он добавит еще какие-то жесты и к своему ворчанию. В этом возрасте, помимо всего прочего, малыши очень любят игры с использованием жестикуляции (например, «испекли мы каравай»). Даже когда ребенку явно не хватает слов, чтобы выразить свои желания, его жесты нельзя не понять. Например, когда к сидящему за столом Мэтью подносили тарелку с клюквенным соусом, он начинал жестикулировать руками и издавать звуки, которые не оставляли никакого сомнения в том, что он требует ложку. И хотя он не мог сказать: «Мне нужна ложка», то, что он имел в виду, было ясно абсолютно всем. Теперь ребенок сам дает вам понять, что ему особенно нравится делать. Присмотритесь к его жестам и прислушайтесь к издаваемым им звукам. Однажды я пошлепывал Мэтью по пяткам и когда перестал, он несколько раз сам себя пошлепал, намекая мне, что вовсе не прочь продолжить эту игру.

Вы можете вернуться к обычному ритму речи

Чем больше малыш начинает говорить, как взрослый, тем меньше вы будете говорить, подражая лепету ребенка. Теперь вы можете позволить себе говорить совершенно обычным тоном, без намеренно преувеличенных интонаций и растягивании, потому что сейчас малыш понимает обращенные к нему реплики без этих характерных для более ранних стадий особенностей родительского языка.

ОБОГАЩЕНИЕ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА

Большинство родителей обладают природной интуицией в том, что касается развития у ребенка языковых навыков, и не нуждается ни в каких специальных указаниях и руководствах. Мамин (или папин) «метод» на этом этапе предполагает использование плавного потока речи, что и является совершенно естественным элементом воспитания. Некоторые советы, которые мы приводим ниже, призваны дополнить то, что, вероятнее всего, вы и сами уже делаете.

Вместе рассматривайте и обсуждайте картинки. Это один из

самых первых способов, благодаря которому у ребенка развиваются ассоциативные образы, связывающие воедино предмет на картинке и в реальной жизни. Вы можете подобрать несколько наиболее подходящих книг и, показывая на животных или изображенные предметы, спрашивать: «Кто это?» Покажите ему страницу, на которой нарисованы различные предметы, и спросите: «Где мячик?» Ассоциирование изображений в книжке с реальными предметами в жизни необходимо для развития ребенка. Так, покажите дерево в книжке, а потом - реальное дерево во дворе. В результате у вашего малыша разовьется так называемый ментальный образ набора характеристик, подходящих под название «дерево».

Расширяйте слова или жесты до идеи. Например, если ребенок спрашивает вас: «Что это такое?», показывая на птицу, ответьте ему: «Это птица» и добавьте «Птицы летают в небе». Таким образом, вы не только ответили на вопрос, но и дали малышу идею, ассоциирующуюся с этим словом. Если ребе нок заинтересовался звуком пролетающего самолета, покажите на него со словами: «Самолет в небе». Количество предметов, с которыми вы знакомите таким образом ребенка, может быть неограниченным - насколько хватит вашего терпения. Это помогает малышу создавать свою ментально-чувственную систему, ему становится легче называть предметы и людей по имени. Говорить полными предложениями, в которых присутствуют все слова, малыши не умеют, как правило, до конца 2-го года жизни, поэтому они продолжают пользоваться только ключевыми словами, обеспечивающими костяк предложения. Ориентация на ключевые слова особенно важна для детей, которые ленятся говорить и продолжают добывать то, что хотят, большей частью указывая на предмет.

Игры и песни, сопровождаемые какими-то действиями. Такое обучение в виде игры приносит хорошие результаты. Малыши очень быстро учатся показывать на ту или иную часть тела, если это приходится делать во время такой игры. Ритмические игры и песенки, которые предполагают счет (например, «сорока-ворона»), помогают ребенку овладеть ключевыми словами и жестами. Вскоре он сможет допеть песенку или продолжить игру самостоятельно, услышав первые ее слова.

Говорите о том, что вы делаете. Раньше, возможно, вы проговаривали для малыша каждый свой шаг, когда меняли ему пеленку. Теперь осуществить все эти операции по уходу проще, не прибегая к диалогу. И тем не менее продолжайте комментировать все свои действия. Только старайтесь общаться в форме вопросительных предложений: «Сейчас помоем ручки?» В этом

возрасте дети особое удовольствие получают от интонаций и тональности ваше го голоса. Кроме того, вопрос обычно подразумевает ответ, и малыш, как правило, отвечает вам.

Не говорите слишком много. За быстрой речью малышу уследить сложно. Старайтесь говорить медленно, простыми предложениями, почаще делайте па узы, чтобы ребенок мог усвоить сказанное.

Предоставляйте ребенку возможность выбора. Спросив, например: «Что ты хочешь, яблоко или апельсин?», вы побуждаете ребенка принимать решение и сообщить вам, каков его выбор.

Смотрите в глаза ребенку и обращайтесь к нему по имени. Как врач-педиатр я обнаружил, что если смотреть во время медицинского обследования в глаза ребенку, это в значительной степени успокаивает его. Поддерживая с малышом визуальный контакт, вы помогаете ему сосредоточить свое внимание. Способность уютно чувствовать себя, глядя в глаза другому человеку, - это особое упражнение, обогащающее язык общения и дающее определенные преимущества вашему малышу в дальнейшей жизни. Кроме того, старайтесь обращаться к ребенку по имени, тем самым вы не только покажете, как важно имя человека для него самого, но и поможете малышу научиться обращаться по имени к другим людям.

Не старайтесь особенно исправлять речь ребенка. Запомните, что главной целью речи в этом возрасте является передача идеи, а не слова. Большая часть речи ребенка до 2 лет остается малопонятной. И это нормально. Малыши очень часто просто экспериментируют с различными звуками, без каких бы то ни было уточнений. Они как бы накапливают языковую ин формацию, чтобы потом выплеснуть ее, зачастую неожиданно, в целом наборе хорошо понятных слов и даже предложений. Обычно это происходит к концу 2-го года жизни. Если вы чувствуете, что малыш испытывает какие-то особенно сильные затруднения с тем или иным словом, постарайтесь почаще его повторять и давайте ребенку возможность подражать вам. Исправлять произношение ребенка нужно только с помощью повторений, никогда не одергивай те его. Старайтесь, чтобы речь приносила малышу радость, а не была только предметом специальных занятий. Чем большее удовольствие ваш ребе нок будет получать от общения, тем лучше он научится говорить.

ВАШ РЕБЕНОК ЗАБАВНО ХОДИТ?

Манера ходить детей в 1,5-2 года отличается таким же разнообразием, как и их личности. Большинство детей начинают ходить, расставляя носки в стороны - это способствует сохранению равновесия. Едва вы начинаете волноваться по

поводу такой походки, как ребенок принимается ходить, разворачивая ступни вовнутрь. И вновь не торопитесь последовать совету бабушки, уверенной, что малыша нужно показать врачу-ортопеду. В большинстве случаев походка становится совершенно нормальной к 3 годам.

Пальцы ног, обращенные вовнутрь. Этим в первые 2 года жизни страдают почти все детишки. Такая постановка стопы возникает по двум причинам:

- Согнутые ножки (и это нормально!) достаются в наследство от эмбриональной позы, в которой ребенок пребывал в материнском чреве.

- Нормальное плоскостопие. Очень редко у малышей появляется прогиб на ступне в возрасте до 3 лет.

Чтобы компенсировать этот недостаток, дети при ходьбе разворачивают ступни вовнутрь, добиваясь подобия такого прогиба, что позволяет им бо лее равномерно распределить свой вес.

Нормальный порядок развития ног ребенка таков:

- согнутые ножки с рождения до 3 лет

- расставленные в стороны носки ног (поза балерины), когда малыш начинает ходить

- пальцы ног, обращенные вовнутрь, - с 18 мес. до 2-3 лет

- ходьба на выпрямленных ножках, начиная с 3 лет

- вывернутые внутрь коленки с 3 лет до подросткового возраста

Если ваш ребенок бегает, не спотыкаясь, не стоит беспокоиться по поводу его скосолапленных вовнутрь ступней - это исправится само собой. Однако если малыш спотыкается, причем все больше и больше, вам может понадобиться лечение у ортопеда. Его начинают приблизительно между 18 месяцами и 2 годами. (Как правило, лечение заключается в применении распорок между специальными ботиночками - это позволяет держать ступни развернутыми. Когда ребенок ложится спать, распорки снимают.)

Такое положение стопы, при котором пальцы ног обращены вовнутрь, может возникать при искривлении большеберцовой кости (внизу) или внутренней части бедра (верхней кости ноги). Как различить две эти формы искривлений? Поставьте ребенка прямо. Если его коленные чашечки повернуты вперед, здесь, скорее всего, искривление большеберцовой кости, а если они повернуты друг к другу («целующиеся» коленки), то это - искривление внутренней части бедра.

Правильное положение во время сна и когда ребенок сидит может в значительной мере уменьшить оба этих недостатка.

- Иногда говорят: «Как ветка гнется, так и дерево растет», это справедливо и в отношении ножек ребенка. Старайтесь препятствовать тому, чтобы малыш спал в эмбриональной позе (рис. А). Если он упорствует и продолжает спать именно так, сшейте вместе брючины его пижамки.

- Старайтесь не давать ребенку поджимать под себя ноги и сидеть на них - это усугубляет искривление большеберцовой кости.

- Чтобы уменьшить искривление внутренней части бедра, не разрешайте малышу сидеть в позе, напоминающей букву ЛУ (рис. В), ему полезно почаще сидеть, скрестив ноги (рис. Г) или вытянув их в стороны (рис. Д).

Плоскостопие. Скорее всего, плоские ступни не останутся у ребенка надолго - обычно к 3 годам на ступне появляется выемка. Для исправления плоскостопия, сохраняющегося после 3 лет, могут понадобиться супинаторы. Как определить, является ли плоскостопие действительно проблемой для вашего ребенка? Посмотрите внимательно сзади на малыша, когда он без обуви стоит на жесткой поверхности. Проведите линию или приставьте линейку вдоль ахиллесова сухожилия и до пола. Если эта линия окажется прямой, плоскостопие вряд ли будет беспокоить вашего ребенка, поэтому никакого лечения не нужно. Если же эта линия наклоняется вовнутрь, малышу могут помочь особые пластиковые вставки, которые помещают в обычную обувь. Это устройство поддерживает выемку на ступне и пятку, способствуя выпрямлению костей лодыжки и ноги. Большинство ортопедов считают, что лечение ребенка с сильным плоскостопием с помощью этих вставок надо начинать приблизительно в 3 года и продолжать лет до 7, что позволит свести к минимуму болезненность ног и опасность последующих деформаций костей и суставов.

Хождение на цыпочках. Большинство детей в своем развитии проходят через такую стадию, когда передвигаются на цыпочках, и никто не знает, по чему они это делают - то ли это привычка, то ли просто обезьянничание. Если такая манера ходьбы сохраняется длительное время, попросите врача осмотреть мышцы на икрах ребенка и проверить плотность ахиллесова сухожилия.

Хромота и необычная походка. Очень важно вовремя обратить внимание на странную походку ребенка и сообщить об этом доктору. Хромоту всегда нужно воспринимать всерьез, если она появляется у маленьких детей, и спешить на медицинскую консультацию. Если ваш малыш стал ходить каким-нибудь необычным образом (например, как утенок или вразвалку), обязательно расскажите о своих наблюдениях врачу.

Отказ от ходьбы. Если малыш, который совсем недавно нормально ходил, вдруг совершенно неожиданно отказывается делать это, обязательно посоветуйтесь с врачом. Припомните, что могло произойти:

- Возможно, малыш сильно испугался во время последнего падения и потому не хочет ходить? Постарайтесь вспомнить и записать подробности того дня, когда началась эта пешеходная забастовка.

- Попробуйте осмотреть ребенка. Разденьте его, ощупайте и осмотрите его ножки и ступни - нет ли на них синяков, покраснения, вспуханий или уплотнений, не больно ли, когда вы нажимаете на кости бедра и лодыжки. Сравните одну ногу с другой: подвигайте бедренный и коленный суставы, ступню. Не вздрагивает ли ребенок в этот момент от боли? Осмотрите подошвы ног и слегка постучите по ним, чтобы проверить, не больно ли малышу (возможно, в коже застряла заноза или кусочек стекла).

- Не болен ли ребенок? Может быть, у него повысилась температура, его лихорадит?

- Не было ли за последнее время каких-нибудь неприятных, эмоционально травмирующих событий?

Возьмите малыша, свои записи и сходите на прием к врачу, чтобы провести более тщательный осмотр.

Боль роста. Рост не болезнен, по крайней мере физически. Большинство ортопедов считают появление болей роста мифом. Боли, о которых идет речь, появляются по ночам и будят ребенка, он начинает жаловаться: «У меня болят ножки». Если помассировать ножки, наступает облегчение. Постепенно ребенок просто перерастет этот период. Я считаю, что причина таких болей вполне может быть связана с мышцами, уставшими от прыганья и скаканья весь день напролет. Кроме того, у некоторых детей такие боли проходили, когда им в ботиночки вкладывали вставки, поднимающие выемку на ступне. В результате более правильно перераспределялась нагрузка на мышцы при вставании и ходьбе, что особенно важно при плоскостопии.

ОТ 18 ДО 24 МЕСЯЦЕВ: БОЛЬШИЕ МЫСЛИ

Теперь малыш гораздо больше осведомлен о том, кто он такой, где находится, что он может и, к великому своему огорчению, чего не может делать - пока не может. Основой такой существенно возросшей осведомленности является быстрое развитие способности думать и рассуждать, т.е. умственное развитие ребенка. (С этой точки зрения для данного раздела совсем не подходит отрицательный смысл, вкладываемый в выражение: «Рассуждаешь, как младенец».)

Около 18 месяцев все способности ребенка - двигательные, речевые, умственные - получают существенное развитие. Он бегает быстрее, говорит более отчетливо, соображает лучше. Главным достижением в этом возрасте, которое к тому же помогает ребенку лучше использовать свои возросшие возможности двигаться, говорить, общаться, является умственное развитие. Теперь ребенок представляет себе слова и понятия еще до того, как произнесет их вслух, или что-то сделает. Благодаря этой способности малыш становится еще более забавной личностью, с которой интересно общаться.

Двигательные навыки: бег, карабканье, прыжки

Переход от медленной ходьбы к бегу - важнейшая характеристика двигательного развития на этом этапе. Кажется, что кто-то поставил более мощный мотор и колеса на эту маленькую машинку, и ребенок использует свои новые возможности на полную мощность.

Аккуратнее с локтями

Вы находитесь в магазине, и вдруг ваш малыш убегает от вас. Вы успеваете схватить его за запястье. Он упирается и тянет вас в свою сторону, а вы его - в свою. В результате слабый сустав может сместиться и произойдет подвывих локтевого сустава. Не волнуйтесь, ваш врач или врач из травмопункта безболезненно вправит локоть на место. Поэтому впредь, если вам надо успеть поймать малыша, старайтесь удержать его за руку выше локтя.

Гонки с преследованием

Приготовьтесь к такой сцене. Вы собираетесь с ребенком на прогулку. Открываете дверь, делаете шаг за порог - и тут, подобно ракете, малыш проносится мимо вас и удирает. Вы пускаетесь вдогонку. Так мирно начинавшаяся прогулка превратилась в гонки. Малыш наслаждается преследованием, хотя иногда и падает, когда, улепетывая, оглядывается на вас и теряет равновесие. Начинающий любитель бега с препятствиями очень любит широкие проходы и длинные коридоры (в магазине, театре, церкви). Это его дороги, и ему предопределено их открывать. Может, поэтому 2-летние малыши (а с ними и родители в этот период) существенно худеют?

Помимо того, что у ребенка теперь есть «скоростные колеса», еще и другая причина толкает его убегать от родителей - а это время постепенно исчезает боязнь остаться одному и к 18 месяцам жизни этот страх иногда полностью покидает малыша. Если вы слишком утомились от преследования, а ваш бегун по-прежнему не дается в руки, попробуйте сделать так. Пока он находится еще на таком расстоянии, что может вас слышать, прокричите ему: «До свиданья, Боб!» и поверните обратно. Это

очень часто заставляет малыша остановиться и еще раз взвесить, хочется ли ему заблудиться так далеко от дома. Поскольку его «домашняя база» отправилась в другую сторону, он тоже может вернуться.

Интересно, что сейчас ребенок бегает не только быстрее, но и осторожнее, чем на предыдущей стадии развития, когда ему нужно было поднимать головку вверх, чтобы лучше сохранять равновесие. Теперь он смотрит вниз, на свои летящие ножки и довольно ловко увертывается от предметов, которые ему попадаются на бегу.

Карабканье

По лестнице - вверх и вниз. Ближе к своему второму дню рождения малыш уже умеет подниматься по лестнице без поддержки, однако по-прежнему встает двумя ножками на каждую ступеньку. Спускаясь вниз, он еще нуждается в поддержке.

Хлопоты, связанные с детской кроваткой. Ваш верхолаз-любитель может попробовать (и не без успеха) вскарабкаться по своей кроватке. Если та кие упражнения у него получаются и при опущенном в самое низкое положение матрасе, это означает, что детская кроватка уже небезопасна и нельзя оставлять в ней малыша одного. Теперь он уже дорос до настоящей, взрослой кровати.

Прыжки от избытка радости

Овладев таким множеством двигательных навыков, малыши начинают отовсюду прыгать. Теперь ребенок может несколько секунд простоять на одной ноге, опираясь на что-нибудь, но иногда достигает такого совершенства, что уже ни на что не опирается. Прыжки и огромное удовольствие от только что освоенных новых видов шагов естественным образом ведут к освоению ритмичных движений. Переключайтесь на танцевальную музыку - спектакль начинается. Малыш вертится по кругу, поднимает ножки и топает ими, с удовольствием наблюдает за собственными шажками. Все эти движения сопровождаются немыслимыми ужимками. Большое удовольствие получают дети, если они могут покачаться, сидя у вас на ноге, или подпрыгивать на ваших коленях («вниз-вверх»). Кроме того, малыши в этом возрасте очень любят повторять одни и те же движения снова и снова, выполняя их все лучше, например, спрыгивать с возвышения. При этом они стараются поудачнее приземлиться и сделать это «еще разок», к раздражению ждущих родителей, которые вечно куда-нибудь опаздывают.

- БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! Производимые малышом перестановки могут создать весьма небезопасную ситуацию. Например, он может пододвинуть стул к окну или свое креслице к балкону. Поскольку вы не захотите прибивать гвоздями к полу свою мебель, постарайтесь убрать предметы, которые он может поднять, подальше. А главное, постоянно держите в поде зрения

самого люби теля перестановок.

Подвижные игры

Первые гимнастические упражнения. На этом этапе развития ребенок уже хорошо представляет себе, что он может проделывать со своим собственным телом, и оно хорошо слушается его. Конечно же, любимое занятие - кувыркание. Гимнастика для двоих - хороший способ научить малыша различным движениям и при этом поднять свой собственный тонус.

Трехколесный велосипед. Восторг, связанный со средствами передвижения, достигает своего пика к 2 годам, и вскоре ваш малыш от медленного ползанья на четырехколесной игрушке перейдет к трехколесному велосипеду. По размеру подходит такой велосипед, сидя на котором малыш чуть-чуть касается земли кончиками ботинок. Тогда он, во-первых, может легко двигаться вперед, отталкиваясь ногами, пока не научится крутить педали, а во-вторых, может дотянуться до земли и это дает ребенку ощущение большей уверенности на новом средстве передвижения.

Игры в мяч. Игра с мячом остается любимым занятием. Кстати, вы можете очень многое узнать об умственном развитии своего ребенка, наблюдая за тем, как он играет в мяч. Например, однажды мы с 2-летним Мэтью играли в мяч. Он побежал за укатывающимся мячиком. Вот он остановился, чтобы ударить по нему, но обнаружил, что мяч прокатился мимо. Тогда Мэтью сообразил, что если он забежит чуть-чуть вперед, а затем развернется, ему будет удобнее остановить мячик и ударить по нему. Эта та стадия развития, на которой ваш малыш может очень удивить вас своей способностью думать и планировать, прежде чем действовать.

Мастер перестановки. Вы хотите переставить мебель? Позвоните в Компанию двухлетних малышей - перестановщиков мебели. Малышам очень нравится перемещать мебель, особенно стулья, по гладкому полу. Будьте готовы к гневным звонкам соседей, которым эти звуки просто «долбят по голове». Когда малышу надоедает двигать мебель, существенно превышающую его собственные габариты, он переходит к мебели меньшего размера. Излюбленный объект внимания - мусорные корзины - малыши частенько их вытряхивают.

Маленький мамин помощник. Возможно, это последний период, когда ребенку так искренне хочется вам помогать, однако за эту помощь вам придется заплатить небольшим беспорядком. Поощряйте своего малыша к занятиям «домашним хозяйством»: кулинарией, поливом растений из маленькой лейки. Чтобы малыш действительно оказывал вам какую-то помощь, дайте ему

«специальное ведерко», чтобы он мог, разгуливая по двору, собирать попадающийся мусор. В этом возрасте у детей проявляется склонность подбирать и складывать все подряд.

Переадресовка игры. Мы живем в очень населенном доме. Восемь детей, к которым, как правило, приходят друзья, при этом у каждого есть какие-нибудь шумные игрушки - это вам не шутка! Но если приостановить шум, про изводимый компанией более старших детей, не очень сложно, то шумные игры 2-летних малышей надо видоизменять, переадресовывая их игровую активность. Если ваш малыш любит стучать, дайте ему резиновый молоток. Если ему нравятся шумовые эффекты, может спасти игрушечный ксилофон. Если же он метатель, то мячики от пинг-понга и надувные игрушки защитят вашу ме бель и стены от отметин.

Порядок в доме. У 2-летнего малыша появляется склонность к наведению порядка. Учтите это и постарайтесь обеспечить ему возможность, например, самому складывать игрушки. Обычная игровая комната с полками на уровне глаз ребенка поможет ему сделать свой мир более упорядоченным. Низкие полки с квадратными ячейками, в каждую из которых можно положить 1-2 игрушки, гораздо лучше кучи игрушек в коробке (это только поощряет ребенка сваливать все вместе). Мебель, подходящая малышу по росту, - собственный столик и стульчик - позволит ему сидеть более удобно, а значит, дольше, что способствует концентрации внимания и сосредоточению на решении тех или иных задач. Низко расположенные деревянные вешалки, куда малыш может повесить одежду, сформируют у него бережливое отношение к своим вещам.

Правило 12 дюймов

Малыши в возрасте около 2 лет очень интересуются тем, что находится на поверхности стола, тумбочки или стойки. Часто они стараются достать что-нибудь со стола, протянув вверх руку, которая шарит по его поверхности, отыскивая, что можно схватить. Будьте очень внимательны и ничего не оставляйте на краю. Выработайте у себя привычку отодвигать все опасные предметы от края стола по меньшей мере на 12 дюймов (30 см), чтобы любопытные ручонки не смогли до них дотянуться.

Деловитые ручонки

Кубики. Складывание кубиков остается излюбленным занятием у 2-летних детей, но кубики становятся еще больше, поскольку и малыш подрос В этом возрасте строитель любит складывать большие пенопластовые или рифленые картонные кубики, выстраивая из них башню выше собственного роста, а потом разваливать ее

Ручки и пуговицы. Этот этап - действительно поворотный пункт для любознательного малыша. Детям нравится поворачивать ручки и нажимать на кнопки и пуговицы. Если у вас неожиданно что-то случилось с телевизором, вспомните, что в вашем доме растет любознательный ребенок. Особенно неравнодушны малыши к ручкам и кнопкам радиоприемников, радиол, магнитофонов и телевизоров, что приводит к изменению звука. Причина и следствие (крутишь ручку - изменяется звук) просто завораживают детей, и они могут бесконечно долго стоять перед вашими «электронными игрушками», нажимая на все кнопки подряд, чтобы посмотреть, что из этого получится

Обязательно наблюдайте за такой исследовательской работой, чтобы малыш мог учиться, не нанося ущерба вашему оборудованию. Поговорите с ребенком о нем. Кнопки «вкл.» и «выкл.» должны быть его основным занятием. Он будет необычайно восхищен и горд той силой, которой обладает. Если же он начнет злоупотреблять этим, вы можете, во-первых, удалить ручки, а во-вторых, переставить аппаратуру куда-нибудь повыше, чтобы ребенок не дотянулся. Самое же хорошее - это предоставить малышу в пользование его собственные кнопки и ручки, чтобы было на что нажимать и что поворачивать. Использованные радиоприемники и фотовспышки (с очередной распродажи) будут фаворитами. Такие игрушки, как, например, чертики, выскакивающие из коробочки, если нажать на кнопку, надолго будут притягивать к се бе внимание вашего ребенка.

По страницам книжек. Малышам нравится переворачивать страницы в книге. Они пытались делать это и раньше, но тогда большей частью захватывали одновременно несколько страниц. Приблизительно около 18 месяцев ребе нок может начать переворачивать по одной странице, особенно если вы мед ленно покажете ему, как это надо делать, и дадите книжку с твердыми нервущимися картонными страницами.

Больше детских произведений искусства. Ко времени, когда вашему ребенку исполнится 2 года, у вас уже может накопиться целая коллекция детских рисунков, развешенная по стенам, на кухне и на холодильнике. Когда малыш нарисует какую-нибудь путаницу из перекрещивающихся линий или (если ему очень повезет) нечто напоминающее круг, он бывает необычайно горд и доволен собой и своей работой, ожидая аплодисментов, а так же того, что это произведение искусства будет выставлено на всеобщее обозрение.

Игра с крышками. В этом возрасте, продолжая играть с крышками, дети начинают отвинчивать и завинчивать их. Как-то мы нашли обувную коробку с аккуратно надетой на нее крышкой,

и сделал это наш 2-летний умелец.

Головоломки. Для малышей чуть постарше 2 лет, которые любят подбирать детали и обладают изрядным терпением, прилаживая одну деталь к другой, интереснейшим занятием становятся головоломки. Если у вашего ребенка не так много терпения, присядьте рядом с ним, когда он вставляет одну де таль в другую. Сначала дайте ему возможность справиться с этим самому, а потом, когда признаки раздражения станут нарастать, помогите, рассказав и показав, как нужно сделать.

Развитие языка

Этот период можно условно назвать «ни дня без нового слова». Ваш малыш не только обогащает свой словарный запас, но и учится по-новому использовать уже известные слова.

Речь у детей развивается с разной скоростью. У некоторых это происходит равномерно и постепенно, они по слову в день наращивают свой словарь; у других - рывками, они как бы выплескивают время от времени целый каскад новых слов; третьи же вообще мало говорят до конца 2-го года жизни, как бы накапливая слова, чтобы произнести речь по поводу своего 2-летнего юбилея. Сколько слов ребенок говорит, не так важно, гораздо важнее - как он вообще умеет общаться Некоторые малыши даже в 2 года продолжают пребывать на той стадии языкового развития, которую можно охарактеризовать так: «Говорю мало - понимаю все - общаюсь хорошо». Та кие дети в основном выражают свои желания с помощью языка телодвижений и жестов.

Как и на всех других этапах языкового развития, на этой стадии вы тоже формируете не просто словарь ребенка, а ваши взаимоотношения. Вы не просто учите его словам, вы учите доверию.

Ведите ежедневные записи

Вы можете каждый день фиксировать тот прогресс, которого достиг ваш ребенок в овладении языком. Записывайте слова и фразы, которые произносит малыш, указывая длину и сложность предложений и, конечно же, забавно перепутанные длинные смешные слова. Еще более интересно вести запись мыслей вашего ребенка, вернее, того, что он, как вам кажется, мог бы по думать, произнося ту или иную фразу или поступая определенным образом. Возвращайтесь к этим записям, через несколько лет вы еще раз переживете эти интереснейшие моменты его развития.

«Как это называется?»

Малыши в этом возрасте все больше отдают себе отчет в том, что каждая вещь и каждый человек имеют собственное название и имя. Когда вы гуляете вокруг дома или едете на машине, давайте

всему названия. Если вы будете называть все, мимо чего проезжаете, это, кроме всего прочего, поможет удержать малыша в относительно спокойном состоянии. Слова выстраиваются в памяти. Легче запоминать те предметы, которые имеют названия, поэтому они быстрее откладываются в расширяющихся хранилищах памяти ребенка.

Делайте выборочные проверки, чтобы выяснить, запоминает ли ребенок названия домашних предметов. Время от времени спрашивайте его: «Что это?», показывая на тот или иной предмет. Если малыш ответит: «Пино», обязательно ободрите его: «Да!», чтобы похвалить ребенка за то, что он отыскал нужное слово, а потом добавьте: «Это пианино!», показывая, как правильно произносится это слово. Однако ваша интонация при этом должна быть специфически выделительной.

Игра в вопросы и ответы. Будьте готовы к тому, что ребенок обрушит на вас бесконечно повторяющийся один и тот же излюбленный вопрос: «Что это?» Поскольку теперь малыш знает, что у всего есть свои собственные названия, он, естественно, хочет, чтобы эти названия ему кто-нибудь сообщал. Заметив, что ребенок весьма настойчиво рассматривает какой-либо предмет, назовите его: «Это коробка». Несколькими минутами позже вернитесь к этой коробке и проверьте память ребенка, спросив, указывая на нее: «Что это такое?» Если ребенок сам указывает вам на какой-то новый предмет, значит, он ждет, что вы поможете ему заполнить словесный пробел. Эта игра предусматривает и забавные вопросы, на которые гарантированы смешные ответы, например: «А что говорит собака?»

Комментируйте занятия. Малыши узнают, что и действия имеют свои названия. Разговаривайте о таких повседневных делах, как мытье, переодевание и еда. «А сейчас мы поднимем ручки, а теперь опустим их!» Дети этого возраста легко справляются со словами, означающими направление движений («вверх», «вниз») и простейшие действия («выключи», «иди»). Им очень нравятся фразы, призывающие к действию, например «Обними мамочку».

Чтение по губам. В 2 года ребенок учится читать по губам. Как раз на этой стадии развития, когда мы разговаривали со Стивеном в интимной обстановке (голова к голове), я заметил, что он наблюдает за движением моих губ практически на протяжении всего разговора, стараясь таким образом трактовать те слова, которые я произношу.

Не слово, так жест. Что можно сказать о ребенке, у которого хорошо развит язык жестов, но который может произносить лишь несколько слов? Обычно он издает какие-то хрюкающие звуки

(«ухух»), показывая при этом на что-нибудь, к примеру, на банку с печеньем. Спросите показывающего вам пальчиком малыша: «Скажи маме, чего ты хочешь. Ты хочешь печенья?» Если ребенок начнет утвердительно кивать головой, покажите ему, что поняли, и ответьте: «Да, я поняла тебя - ты хочешь печенья». Не давите особенно на малыша, заставляя его говорить, но старайтесь, чтобы он по чаще слышал правильные названия предметов, чтобы ваши слова дополняли жесты ребенка.

Правильные ассоциации

Язык помогает выражать понимаемую им связь определенных действий. Малыш может схватить свое пальто и шапочку и начать махать ручкой на прощанье. Зазвенит звонок, и ребенок скажет: «Дверь». Малыш может принести вам кошелек и сказать: «Денежки». Дети хранят в памяти множество ассоциаций и некоторые из них уже могут выразить словом.

В этом возрасте ребенок сопоставляет картинки в книжке с реальными предметами в окружающем мире. К 2 годам некоторые даже умеют правильно различать мальчиков и девочек, а также распознавать людей разного пола на картинках в книжке.

Ошибки. Сколько забавных историй связано с тем, что ребенок иногда не может подобрать подходящее слово! У Мэтью на руке был наклеен пластырь (бэндэйд). В это время мы заговорили об обруче на голове его старшей сестры (нэдбэнд). И Мэтью назвал обруч «бэндэйдом», из-за того, что в двух этих словах совпадали корни («бэнд»). Идиоматические и образные выражения очень часто озадачивают ребенка. К примеру, когда я говорил Стивену: «Я просто киплю от возмущения», он начинал дуть как на горячее.

Нюансы. Малыши узнают не только о том, что у всех предметов есть свои названия, но и что у всех вещей есть какие-то присущие им характеристики. Так, чай может оказаться слишком «горячим», а «коктейль» - очень холодным. Обратите внимание на сосредоточенное выражение лица вашего ребенка, когда он старается подобрать правильное слово. Иногда бывает так, что он уже готов его произнести, но тут соображает, что это не то слово, которое ему нужно, и подыскивает другое. Например, пробуя температуру воды, малыш может сказать: «Горячая... нет теплая!» На предыдущей стадии развития ребенок мог различать только горячее и холодное. Теперь он знает о таком температурном нюансе, как теплое.

Несоответствие темы разговора. Однажды вечером Мэтью услышал наш разговор о том, что нам надо пораньше уйти из дома по делам, и в результате решил, что мы уже собираемся уходить. Когда мы стали надевать на него пижаму, он начал

сопротивляться: «Нет, нет!» Раз он слышал, что всем нужно уходить, зачем же ему надевать пижаму для сна? Как только он понял наши объяснения, все встало на свои места.

Детские разговоры

Вызывающие интерес слова. В этом возрасте могут наскучить давно известные слова («собака», «кошка»). Дети получают большое удовольствие, пытаясь справиться с более трудными. Так, у Мэтью самыми любимыми слова ми были «вертолет» и «динозавр». Конечно же, как правило, малыши безбожно перевирают такие трудные слова, но эти исковерканные версии зачастую оказываются особенно забавными.

Предпочтение в общении. Практически уходит то время, когда ребенок общался с вами, указывая на предметы и людей и хрюкая при этом. К 2 го дам он практически весь день может изъясняться и выражать свои желания с помощью слов («выйди», «поиграй в мячик», «хочу печенья»). Когда вы пре доставляете ребенку возможность выбора - а это очень ценное познавательное упражнение, - малыш может дать вам понять, с кем ему больше хотелось бы пообщаться. В 18 месяцев Мэтью спросили, чего бы он больше хо тел - пойти со мной на прогулку или с мамой в ванную. Он не мог дать мне словесный ответ, но очень хорошо понял, что у него имеется выбор. Когда я поднял его на руки, чтобы вынести на улицу, он стал выворачиваться, давая тем самым понять, что ему хотелось бы остаться с Мартой; так он выказал свое предпочтение. Когда же ему было 2 года, в подобных ситуациях он уже мог ответить: «пойти гулять» или «с мамой».

Ты меня понимаешь? На этом этапе развития речи не только вы учите ребенка понимать язык, но и сами учитесь интерпретировать то, что он пытается сказать вам, и ребенок рассчитывает на понимание. Итак, малыш учит ся говорить, а вы - понимать. Большинство детей в этом возрасте еще не умеют правильно выговорить слова, но они стараются совершенствовать свое произношение, а главное, дети обладают абсолютно точной интонацией. «Июм» означает «изюм», и вы прекрасно поймете это благодаря интонации, с какой слово произносится. Заботливые и внимательные родители могут без труда расшифровать словечки двухлетних малышей и ответить им, а дети знают, что их понимают.

Игры с названиями

Назови эти части тела. К 18 мес. большинство детей могут назвать все части своего тела. Им нравится такая игра. Вы спрашиваете: «Где носик?» Реагируя на ключевое слово «носик», ребенок понимает, что ему надо дотронуться до своего носа. Спросите: «А где мамин носик?» и посмотрите, дотронется ли

малыш до вашего носа. «Ножки» и «глазки» - тоже излюбленные объекты для этой игры. «Пупок» может и не заслуживать такого внимания. Во время смены пеленок или купанья малыш может схватиться за свой пенис или вульву - и это хороший момент для объяснения: «Это твой пенис (вульва)». Игра в названия частей тела очень нравится малышу и концентрирует его внимание. Это происходит потому, что вы вовлекаете 2-летнего ребенка, по природе своей эгоцентричного, в разговор о себе самом. Такая игра очень поможет вам, когда в какой-то ситуации вы остаетесь с малышом наедине без всяких игрушек.

Назови этих людей. Многие 2-летние дети могут назвать свои имя и даже фамилию, обращаются по именам к своим братьям и сестрам, называют их и ближайших родственников по именам, когда видят их на фотографиях. Поднесите ребенка к стене, на которой висят портреты членов вашей семьи, и попросите назвать этих людей по именам.

Социальные взаимодействия

Использование собственного имени. Прекрасной особенностью развития речи в конце 2-го года жизни является такое ласкающее ваш слух обращение к вам: «Мама, я хочу...» или «Папа, пойдем...» Малыш чаще будет использовать ваши имена и имена ближайших родственников, если вы сами постоянно обращаетесь к ребенку по имени и к тому же часто устанавливаете с ним визуальный контакт.

Слова, выражающие счастье. Обратите внимание на то, какими словами встречает вас малыш, обрадованный, что наконец-то вы пришли. Мэтью, когда мы возвращались домой, прыгал на месте и вопил: «Йа».

Давая указания. К 2 годам большинство детей владеет устной речью и языком жестов, с помощью которых можно направить их социальные взаимодействия. «Джимми хочет выйти и погулять. Правильно?» - спрашиваете вы своего малыша. В ответ вы можете получить улыбку и согласие. Но малыш может сказать: «Уходи» и оттолкнуть вас от своих игрушек или «Отодвинься», если вы оказались у него на пути. Общаясь с вами, он теперь меньше хнычет и, похоже, очень заинтригован своей способностью перемещать людей в пространстве с помощью слов. Теперь ребенок может попросить о чем-нибудь, сидя за столом (сок, молоко и т.д.), а также отправиться в кладовку или к холодильнику в поисках какой-нибудь еды (это должно быть ясным знаком того, что ребенок голоден).

И все же, несмотря на все вышеперечисленное, не подвергайтесь искушению подумать: «Этот маленький выскочка просто командует мною». Когда ребенок говорит: «Поди сюда»,

«Дай воды», все это не имеет ни малейшего отношения к тому, кто здесь главный. Просто это обычная манера общения для детей этого возраста. Кроме того, дети пробуют, какую реакцию у взрослых вызывают те или иные слова или фразы. Если вам нравятся слова, которые произносит ваш ребенок, подтвердите и закрепите их, если же нет - вы можете их изменить.

Знакомство с половыми органами

Изучение своего тела, которое на 1-м году жизни принимает форму сосания собственного пальца и игры в ручки, ко 2-му году жизни превращается в изучение пениса или вульвы. Это совершенно нормальное любопытство пре образуется в опыт приятных генитальных ощущений и удовольствия от самостимуляции. Как сосание пальца, так и способность дотрагиваться до частей тела из желания получить удовольствие - совершенно нормальный факт из жизни взрослеющего человека.

Игра с половыми органами сродни ковырянию в носу. Запрещайте проделывать это на публике (включая и ближайшее домашнее окружение) и мягко отвлекайте ребенка, когда такие его действия становятся очевидными. Из бегайте употребления различных «грязных» слов. Развивающаяся детская сексуальность в своем здоровом проявлении предполагает изучение без всяких помех и оценку всех интересующих малыша органов его тела. И не за будьте внимательно поговорить с ребенком об этих самых «приватных частях» его тела именно между 2 и 3 годами.

Маленький человечек с большими ушами

Проницательность маленького 2-летнего человечка особенно хорошо иллюстрируется тем, как прекрасно он понимает все, о чем говорят вокруг. На предыдущей стадии мы отмечали, что ребенок начинает улавливать суть разговора, теперь он уже принимает в нем участие. Однажды Марта задала мне вопрос, на который я должен был ответить или да, или нет. Мэтью, который сидел рядом со мной, моментально заглянув мне в глаза, ответил: «Нет!» Мы были просто поражены, во-первых, тем что он оказался втянут в наш разговор, а во-вторых, что у него так быстро оказался готов ответ (причем правильный) на вопрос, который вообще был адресован не ему.

В другой раз Мэтью заканчивал свой завтрак, когда Питер спросил, не видел ли кто-нибудь его мячик. Мэтью быстро доел и тут же начал искать мячик. Питер вновь повторил: «Где же мячик?» Мэтью пожал плечами и поднял свои ручонки, изображая этим жестом определенную озадаченность и как бы говоря: «Я не знаю», а затем махнул Питеру рукой, приглашая его вместе пойти искать мячик в гостиную. Из этого диалога мы поняли три важных момента, характеризующих развитие Мэтью. Теперь он

обращает внимание на то, что происходит вокруг, он владеет языком жестов, выразив таким образом желание присоединиться к поискам мяча и, наконец, его разум уже в состоянии воссоздать сцену потери мяча. И снова мы узнавали о том, что думают малыши, наблюдая за их действиями.

Эта возрастающая осведомленность ребенка должна подсказать родителям, что нужна особая осторожность при разговоре в присутствии детей. Недавно во время врачебного приема я наблюдал реакцию малыша (в возрасте 21 месяца) на разговор, касающийся того, следует ли его родителям покидать его во время их недельного отпуска. Хотя он не мог сказать словами: «Нет, не оставляйте меня, возьмите с собой», его взгляд стал озабоченным и в нем читалось, что ребенок прекрасно понимает, какой готовится план, и что он с ним не согласен.

Чтобы выяснить, до какой степени простирается понимание разговора у вашего ребенка, попросите его продолжить предложение, которое вы начали. Мы называем это игрой по заполнению пробелов в скобках. Например, однажды после похода за покупками, мы обнаружили, что забыли одну из игрушек Мэтью в магазине. Когда мы садились в машину, я сказал: «Мэтью, мне кажется, мы должны вернуться назад в магазин и поискать там...» Он тут же подхватил: «Утенка!»

Победный марш

Период в канун второго дня рождения ребенка похож на окончание школы по языку младенцев. Предложения остаются телеграфными, но становятся бо лее длинными и более аккуратными. «Больше» превращаются в «Больше, поста» (поскольку ребенок постоянно слышит, что вы повторяете слово «пожалуйста»), потом в «Хочу больше» и, наконец, в «Я хочу больше». Когда малыш входит в темную комнату, сначала он умеет только показывать на выключатель и выкрикивать: «Ох», потом добавляет «свет» и в конечном счете получается длинное предложение: «Включи свет». Кажется, ребенок как бы создает концепцию целого предложения и постепенно наполняет мысль слова ми.

Язык упрощает уход за ребенком. Зачастую ребенок присваивает себе ведущую роль в разговоре. «Посмотри - с этого слова обычно начинается его обращение к вам. Малыш может сказать «возьми» или как-то показать, что ему нужна новая пеленка. И, конечно же, начинается период: «Я сам это сделаю».

Сложные задания. Заметное совершенство во владении языком ребенка и в понимании его проявляется в расширении границ восприятия и выполнении более сложных указаний - в два шага: «Пойди возьми кренделек и принеси его папе». Малыш

запоминает, о чем его просят, и специально сходит за таким крендельком (минуя множество других предметов, находящихся в кухне), а после того, как найдет его, выполнит вторую часть задания - от даст папе.

Я расскажу, как себя чувствую. Помимо слов, которыми ребенок может выражать свои желания, он начинает пользоваться и такими, с помощью которых можно передать свои чувства. Малыши становятся очень чувствительны к «болячкам», повреждениям и царапинам и, конечно же, просят дать им волшебный пластырь, чтобы залечить ранку.

Малыши по-прежнему не обладают столь большим словарным запасом, чтобы выразить свое разочарование по поводу того, что их оставляют в одиночестве, но выражение лица, говорящее «Я потерял маму», трудно с чем бы то ни было перепутать. Когда и на сколько можно оставлять ребенка в одиночестве - очень трудный вопрос, особенно если вы хотите воспользоваться услугами помощника или воспитателя. Постарайтесь прочитать одобрение или недовольство ребенка, пользуясь языком его мимики и жестов.

Развивающаяся память

Развивающаяся память позволяет 2-летнему ребенку обдумывать свои действия до того, как он начнет претворять их в жизнь, в результате его поведение становится менее импульсивным. Однажды Мэтью, которому было тогда только 19 месяцев, привел меня в полный восторг. Он подходил к лестнице, держа в руке чашку с йогуртом. Я видел по выражению его лица, что он что-то усиленно обдумывает. И как только он повернул за угол и оказался перед первой ступенькой, он протянул чашку мне, как будто заранее предусмотрел, что ему не удастся взобраться с чашкой в руках. Мэтью понимал, что, находясь под моей защитой, его десерт будет в меньшей опасности и что я, конечно же, верну его на верхней ступеньке.

Способность думать загодя особенно хорошо иллюстрируется повседневными играми 2-летнего ребенка. Однажды Стивен и его старший брат Питер си дели в нескольких футах друг от друга и перебрасывали мячик туда-сюда. В какой-то момент наша кошка подошла и уселась как раз на пути движения мяча. Стивен понял, что попадет в нее, если бросит мяч в прежнем направлении, поэтому он немного передвинулся и бросил мячик Питеру, не задев при этом кошку.

Быстро развивающаяся память вашего ребенка помогает ему лучше понимать, каким образом вещи могут быть взаимосвязаны. Так, мячик у него ассоциируется с бейсбольной битой, карандаш - с бумагой. Способность делать правильные умозаключения

особенно наглядно иллюстрируется тем, как дети определяют, кому принадлежит та или иная одежда. Попробуйте проделать такой забавный эксперимент. Поставьте рядом по паре маминых, папиных, сестриных башмаков и спросите малыша, чьи это ботинки. Обратите внимание, с каким усердием он будет подбирать, кому какие ботинки подходят. Прачечный день - еще одна возможность проверить ассоциативные способности вашего ребенка. Когда вы будете вытаскивать вещи из сушильной камеры, называйте их, прибавляя имя владельца: «Папина рубашка..., малышкины штанишки...» Такая игра поможет вам убедиться, как точно ваш ребенок определяет принадлежность вещей.

Способность малыша запоминать, сопоставлять и думать, прежде чем действовать, делает его воспитание на этой стадии более легким. Ощущение тепла от плиты сочеталось с вашим предупреждением: «горячо», а теперь ребенок понимает связь между «горячо» и «больно», эти понятия заставляют его не дотрагиваться до плиты. Родители на этом этапе, как правило, начинают чувствовать, что им гораздо легче объяснить ребенку, как следует себя вести, чтобы не попасть в беду. Малыш действительно начинает пони мать, что можно и чего нельзя трогать и почему так нужно делать.

Возможность расти со своим собственным ребенком способствует развитию не только детей, но и родителей.

23

РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ БЕСПОКОЙНОГО, НО НОРМАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Может быть, вы уже обратили внимание на то, что пока мы очень редко употребляли слово «дисциплина». На самом же деле вся эта книга целиком посвящена дисциплине, потому что, как было сказано в главе 1, дисциплина - не что иное, как продукт доверия, существующего между родителями и ребенком. Одно из преимуществ предлагаемого нами стиля воспитания, при ко тором возникают неразрывные связи между родителями и ребенком, - это возможность действительно узнать собственное дитя, а значит, понять, что скрывается за тем или иным его поступком. В результате становится легче направлять поведение вашего малыша в желательном для вас направлении.

ИСТИННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Во время медицинской проверки 18-месячных детей их матери зачастую спрашивают: «Не пора ли приучать моего малыша к дисциплине?» Эти матери не понимают, что все их поступки в общении с ребенком имеют непосредственное отношение к дисциплине. Ведь она, по нашему мнению,

начинается с рождения и включает абсолютно все ваши взаимодействия - от первого плача ребенка и до его первого «нет». Однако понятие дисциплины может иметь различное значение на разных этапах развития.

Дисциплина начинается с рождения

Дисциплина - это стиль отношений, а не список определенных методов. Первый ее этап - этап тесного взаимодействия - начинается с рождения и продолжается до тех пор, пока вы и ваш ребенок растете вместе. Три главные характеристики того стиля воспитания, который предполагает тесный контакт с ребенком (вы кормите его грудью, переодеваете при необходимости и отвечаете на подаваемые им сигналы), собственно говоря, и являются вашими первыми дисциплинарными действиями. Ребенок, находящийся на другом конце связи, чувствует себя хорошо, а значит, и ведет себя подобающим образом. Дети, воспитываемые в таком стиле, более восприимчивы к авторитету, поскольку представление о нем основывается у них на глубоком доверии к родителям. В первые же месяцы жизни они убеждаются, что мир, в который они пришли, - приятное и заслуживающее доверия место пребывания.

Родители, практикующие такой стиль воспитания, вырабатывают у себя умение чувствовать, что хочет и что может их малыш на каждой стадии раз вития. Со временем эта способность проникать в мысли собственного чада совершенствуется, благодаря чему им удается понимать скрытые причины его поведения. Тесно связанные друг с другом ребенок и родители постепенно как бы врастают в систему дисциплинирующих отношений. По мере укрепления этих отношений родителям легче дать понять ребенку, какого рода поведения они ждут от него, да и малыш лучше воспринимает эти родительские по желания. Короче говоря, родителям легче задать определенные дисциплинарные нормы, а ребенку - их воспринять и выполнять. Постоянно убеждаясь в правильности своих собственных методов воспитания, они не будут в отчаянии бросаться к специальным книжкам или обращаться к «опытным» советчикам. Если вы будете открыты для ребенка и отзывчивы по отношению к нему, вам не придется замыкаться в рамках каких-то искусственных дисциплинарных методов. Напротив, вы сможете изменять и подстраивать поведение вашего ребенка на каждой стадии его развития к определенным семейным обстоятельствам.

Воспитание дисциплины - один из элементов вскармливания ребенка (образно говоря, он ее всасывает с молоком матери). При этом мать и ребенок тесно взаимодействуют уже по определению,

значит взаимно формируют свое поведение, лучше узнают и больше доверяют друг другу. Такой тесный кон такт можно назвать периодом «установки ограничений».

Установка ограничений

В своей семье мы стараемся устанавливать взаимно приемлемые ограничения, которые не только помогают дисциплинировать детей, но и позволяют родителям жить нормальной жизнью. На данном конкретном этапе дисциплина - это способность внушить ребенку, какого поведения вы от него ожидаете и что не приемлете, какие выгоды можно извлечь из хорошего поведения и каковы последствия плохого. Кроме того, дисциплина предполагает, что вы будете последовательно воплощать все эти установки в жизнь. Дисциплина это ваша совместная с ребенком работа; чем глубже вы проникнитесь ощущениями своего ребенка на начальной стадии его вскармливания, тем проще и увереннее будете себя чувствовать на следующем этапе, связанном с установкой ограничений.

Что такое нормальное развитие 2-летнего ребенка. В главе 22 мы уже обсуждали, что такое нормальное поведение ребенка, только научившегося ходить. Связывая воедино поведение ребенка с уровнем его развития, вы не будете требовать слишком многого от вашего несмышленыша. Большую пользу вам принесет общение с более опытной матерью и ее ребенком. (К тому времени, когда вашему малышу исполнится 4 года, ваша образованность в «детских науках» будет на уровне выпускника колледжа.) Детям нужны такие границы, которые учитывают их реальные возможности, а они различны на каждом этапе развития. Так, 12-месячному малышу можно и должно предъявлять определенные требования, но они будут совсем иными для 2-летнего ребенка. Около 9 месяцев от роду дети начинают показывать вам, что у них есть свое собственное мнение, и оно не всегда совпадает с вашим. Запомните, что сильная воля - признак хорошего здоровья. Малышу очень нужна сильная воля, чтобы пройти все вехи развития и добиться нужных результатов в последующие месяцы и годы жизни. Если у ребенка нет воли, он не сможет преодолеть возникающие препятствия и выполнить задуманное.

Как дисциплина ребенка от опасностей

На ранних этапах моей родительской карьеры я частенько испытывал желание отшлепать ребенка, и мне казалось, что в некоторых ситуациях (например, если возникает угроза жизни) это оправданная мера воспитания. Например, когда 2-летний малыш выбегает на проезжую часть, мне казалось необходимым произвести сильное впечатление и на его разум, и на тело, чтобы

он никогда впредь этого не делал. И я даже защищал мнение о допустимости воспитания «через заднее место», если речь идет о безопасности. Но с каждым следующим ребенком родители и сами становятся все более дисциплинированными и начинают понимать, что существуют гораздо более корректные способы воспитания и в таких ситуациях. Вот пример:

Из дневника Марты: «Когда наш 2-летний малыш гуляет во дворе, я слежу за ним, не спуская глаз, как ястреб. Когда он слишком приближается к проезжей части, я произношу свою лучшую из связанных с улицей тираду: «Нет!! Улица!!!», уношу его с обочины и при этом стараюсь с помощью своих вокальных данных предельно драматично выразить тот страх, который испытываю, когда малыш приближается к проезжей части. Я не сержусь на него и не воплю; я выражаю настоящий страх, наполняя голос чувством внутренней тревоги, которая на самом деле переполняет любое материнское сердце, когда ребенку что-то угрожает. Очень важно, чтобы малыш поверил мне, поэтому я не останавливаюсь в выражении своих эмоций. И это работает! Ребенку прививается глубокое уважение к улице, и он всегда оглядывается на меня, спрашивая разрешения, когда мы подходим к проезжей части; он знает, что я должна взять его за руку. Только так, вместе, мы должны пересечь дорогу. Несколько раз в таких ситуациях я из давала пронзительные звуки. Я это делала, чтобы усилить естественный страх ребенка перед проезжей частью. К таким звукам я прибегала лишь в случае, когда совершенно необходима немедленная реакция, чтобы избежать опасности. Описать их очень трудно - нечто очень резкое и сильное: «Аxx!» Я никогда не пользуюсь этим приемом не по делу и стараюсь использовать его как можно реже. В каждой ситуации родителям важно вести себя соответствующим образом».

Вы должны уметь говорить «нет». По мере того как ваш малыш оставляет ваши руки и колени и превращается в исследователя, разгуливающего по всему дому, ваша роль в установлении границ дозволенного существенно расширяется. Если ребенок четко представляет себе эти границы, он будет увереннее себя чувствовать и лучше развиваться, не растрачивая энергию на какие-то нерешительные и неуверенные действия. Будучи родителями, мы, конечно же, должны действовать в интересах своих детей, однако это не значит, что опека будет простираться до совершенно неразумных пределов. Мудрые родители, не паникуя по поводу независимости 2-летнего ребенка, находят способы, с помощью которых можно направить его поведение в правильное русло.

Объясните ребенку, кто здесь главный. Будьте настойчивы в проведении дисциплинарных решений и не забывайте, что постоянная дисциплина требует постоянных усилий. Малыш вот-вот схватит предмет, который ему нельзя трогать. Конечно, можно, не вставая из удобного кресла, прикрикнуть на него; реакция на окрик будет, польза - нет. Вместо этого подойдите к ребенку и возьмите за руку, привлекая его внимание, посмотрите ему пристально в глаза и объясните маленькому авантюристу, почему такое поведение недопустимо. Говорите твердо и уверенно, предложите ребенку какую-то альтернативу. Запомните золотое правило дисциплины: старайтесь обращаться с вашим ребенком так, как вы хотели бы, чтобы другие люди обращались с вами. Даже если малыш упрямится и капризничает, настаивая на своем, найдите в себе силы противостоять этому в теплой дружеской манере, лучше если вы это сделаете с юмором.

Ваши требования должны быть понятными. Разговор и диалог прекрасны для общения, однако излишнее многословие может стать препятствием на пути взаимопонимания. Нужно ясно и просто объяснить ребенку, чего от него требуют.

Из дневника Марты: «Когда мы со Стивеном сидели за столом, причем он уже доел свою кашу, а я только начала пить утренний кофе, я заметила, что он страшно заинтересовался моей чашкой. Я принялась многословно объяснять ему, почему не нужно трогать эту чашку, что это мамина чашка, а вовсе не Стивена. Причем повторяла это снова и снова. В конце концов он оказался просто на грани истерики, но я старалась сдерживать себя. Тут мне пришло в голову, что достаточно было одного слова, которое могло все поставить на свои места: «горячо». Наконец я сказала ему выразительным тоном, что это «горячее», он с уважением повторил это слово и прекратил упорные попытки обжечь самого себя».

Грань: нельзя - можно. Дайте малышу достаточно простора, чтобы он сам почувствовал, где же край, за который заходить нельзя. Больше того, дай те ему шанс заглянуть за этот край. Если вы будете держать ребенка на слишком «коротком поводке», он никогда не узнает в полной мере своих возможностей и не испытает, что же такое неудача. Вместо того чтобы, к примеру, запрещать малышу карабкаться вверх, лучше создать ему такие условия, чтобы эти упражнения были безопасными.

Окружающая обстановка должна учитывать присутствие ребенка. Ваша функция «дисциплинатора» схожа с работой патруля, который хотя бы на мгновение должен опережать проворные маленькие ручонки. Однако не находите ли вы, что гораздо проще временно убрать все опасные предметы, поставить

повыше, чтобы малыш не дотянулся до них, чем постоянно повышать голос и бессчетное число раз повторять: «Нет. Нельзя». Лучше эти запреты сохранить для более серьезных ситуаций (чем можно заменить слово «нет» см. на с. 521).

Наши советы - лишь самые общие подсказки. Советуем вам выработать свою собственную «науку». Посоветуйтесь с другими родителями, чьи взгляды на проблему дисциплины импонируют вам. Возможно, они посоветуют вам какие-нибудь книги, касающиеся проблемы дисциплины (книги могут быть полезным дополнением к вашим знаниям, но не пытайтесь заменить книгами свой собственный опыт). Мудрый подход к вопросам дисциплины и воспитания в целом облегчит вашу жизнь и благотворно отразится на поведении подрастающего ребенка.

УПРЯМСТВО

В этот период вы не раз столкнетесь с тем, что у 2-летних детей формируется очень четкое представление о том, что они хотели бы делать, и переубедить их не так-то просто. Обычно мы называем это упрямством. Корни такого поведения кроются в том, что детям нравится раз и навсегда установленный порядок, и любое отступление от него они воспринимают с негодованием, как нарушение разработанных правил игры.

Одним из важных принципов, давно используемых профессионалами в различных переговорах, является следующий: если вы хотите победить в споре, вам в первую очередь надо попытаться встать на точку зрения оппонента и постепенно постараться привести его к мнению, которое больше устраивает вас. Родители могут использовать этот ценный принцип для переговоров во многих случаях, когда дети начинают упрямиться, например, в такой малоприятной ситуации, как скандал, устроенный ребенком в магазине. Постарайтесь разработать определенный план посещения магазина и внушить малышу, что здесь есть определенный порядок. Стивен любил некоторые фруктовые лакомства, поэтому мы объяснили ему, что если он будет хорошо себя вес ти, проходя по бесконечным коридорам супермаркета, то на одном из последних прилавков, в конце пути, обнаружит это лакомство. Малыш запомнил этот прилавок и стремился к нему. Время от времени мы напоминали: «Мы идем, чтобы взять твое любимое лакомство», в результате нам удавалось сделать закупки на всю неделю, причем без традиционного скандала!

«Мне» и «мое». Зачастую маленький 2-летний собственник рьяно охраняет границы «своей» территории и отказывается делить «свое» место даже с родными братьями и сестрами. Все дело в том, что на этой стадии развития умение делиться просто

еще не стало частью «социального репертуара» малыша. Вообще перебранки и скандалы довольно часты в этом периоде.

СПОР ИЗ-ЗА ИГРУШКИ

«Мой 2-летний малыш так агрессивен во время игры. Он все время отталкивает других детей и хватает их игрушки». Звучит знакомо? Соедините 2-летних малышей (всего лишь двух) в небольшой комнате, где полно игрушек, и вы вскоре убедитесь, что это - лучший рецепт для организации ссоры. Когда речь заходит о такой совместной игре, в первую очередь постарайтесь уловить разницу между агрессией, означающей нарушение чей-то территории, и уверенностью в своих правах, т.е. защитой собственных владений.

Правда, зачастую эти две характеристики трудно разделить.

Закон джунглей

Возможен такой подход к данной проблеме - оставить ребенка в группе детей, пусть сам борется за выживание. В результате тот, кто толкается сильнее всех, захватывает большую часть игрушек. Такие условия - просто-таки небеса обетованные для агрессоров. Однако более пассивный малыш попросту ретируется и выйдет из общей игры, поскольку не может сдержать натиска, или, выждав момент, отберет свое добро назад. Другими словами, мягкий станет более жестким, а агрессор - еще более грубым. Выражаясь языком более старших детей, они станут «классными парнями». Агрессивный ребенок поймет, что его активность приносит желанные результаты, а мягкий - что доброта не к чему хорошему не ведет. Давайте все-таки попробуем усовершенствовать и смягчить эту ситуацию.

Как руководить поведением ребенка во время игры

Совсем не обязательно, да и не нужно контролировать ребенка во время игры, однако постоянно следует контролировать игровую обстановку. Стадия «мое» в обладании игрушками - совершенно нормальный этап в игре 2-летних детей, тем не менее вы можете помочь уменьшить накал страстей.

Подбирайте партнеров для игры. Если совместить на игровой площадке двух агрессоров, без драки не обойтись. Однако, если уж так получилось, сядьте между этими детьми и они убедятся, что играть без драки гораздо забавнее.

Выступайте в роли судьи. Иногда вам придется выступать в роли рефери, раздавая каждому ребенку по игрушке и устанавливая время обладания ею, а затем объявляя второй раунд - предполагающий обмен игрушками. Такая стратегия, которую можно назвать меновой, предполагает следующее действие: «А теперь настало время поменяться игрушками».

Моделируйте правильное поведение.

Выступать в роли человека, моделирующего правильное поведение, особенно важно в том случае, когда один из детей начинает бросаться каким-то потенциально опасным предметом, например металлической машинкой. Объясните малышу, что «машинка для того, чтобы ее катать», - и покажите ему, как нужно обращаться с ней.

Умение делиться. Проблема делиться игрушками - одна из важнейших. Попросите родителей других детей, когда они собираются к вам с визитом, захватить из дома несколько игрушек. Это поможет вам использовать вечную «истину», что у соседа всегда все лучше. Дети очень любят играть с чужими игрушками. Как только ваш малыш схватит игрушку гостя, тот «отомстит» ему тем же. Так дети учатся отдавать одну игрушку, чтобы взамен получить другую. Но пока такая «дележка» не является естественной потребностью ребенка, поскольку на этом этапе развития владение чем-либо означает и обладание.

Не быть «захватчиком». Попробуйте научить малыша незахватническим способам обмена игрушки. (Говорите: «Дай это маме» вместо того, чтобы резко или насильно выхватывать игрушку из рук ребенка.) Многие дети в принципе не против того, чтобы поделиться, они лишь возражают против агрессивных способов захвата их собственности. Если они расстаются с игрушкой, это кажется им невозвратной потерей, особенно когда они видят выражение победы в глазах захватчика. Если же, несмотря на все ваши усилия, ссора из-за игрушек продолжается, разъедините двух таких игроков.

РЕГУЛИРУЙТЕ ВСПЫШКИ ГНЕВА И ДУРНОГО НАСТРОЕНИЯ

Вспомните свою последнюю подобную вспышку. Ведь и взрослые подвержены им, однако мы их извиняем, принимая эти гневные взрывы за «выпускание паров». Когда наше желание сделать или получить что-то, наше раздражение из-за неправильного решения не удается свести к равнодушному пожиманию плечами, мы проявляем свои эмоции, топая ногами, хлопая дверьми, бросая предметы, стуча кулаком по столу и запальчиво крича. Потом нам становит ся легче, и мы снова приступаем к делам. Не слишком ли по-детски получается? Но ведь это так характерно для взрослых. А теперь прибавьте к та кому совершенно нормальному поведению эмоционального человека неустоявшиеся и часто противоречивые ощущения 2-летнего малыша, и вы лучше пой мете природу и его вспышек гнева.

В наибольшей степени за их появление ответственны два основных начала. Ребенок обладает огромной силы любопытством и желанием все делать и во всем участвовать

самостоятельно, однако очень часто оказывается, что его желания существенно превосходят реальные возможности. Сильное огорчение как раз и реализуется в здоровой разрядке - вспышке гнева или по явлении дурного настроения. С другой стороны, недавно обнаруженная собственная сила и желание быть «большим» подталкивают ребенка на те или иные «подвиги», но тут раздается голос (и обиднее всего, что это голос любимого им человека), который запрещает это делать.

Принять вашу волю, противоречащую его собственным желаниям, для малыша очень трудно. Этот конфликт он не может пережить без борьбы и сердит ся. Однако он еще не владеет языком настолько, чтобы выразить свое состояние словами и поэтому прибегает к действию. Поскольку ребенок еще не умеет контролировать эмоции с помощью разума, он выбирает единственно возможный выход для них, давая своим чувствам выплеснуться наружу. Собственно, это мы и называем истерикой или вспышкой гнева.

Можно ли сдержать вспышку гнева?

Как справиться со вспышкой гнева - проблема и для ребенка, и для родителей. Как вам вести себя в такой ситуации? Во-первых, поймите, что вы не можете сдерживать такую истерику, а можете только уважать проявление чувств малыша. Ведь они отражают эмоциональное состояние вашего ребенка, и именно он должен научиться справляться с ними. Вы не несете ответственности ни за причину, ни за излечение от такого состояния. Ваша задача - поддержать ребенка. Излишнее вмешательство не даст ему использовать собственные силы и не освободит от внутреннего напряжения, однако полная отстраненность переложит всю тяжесть ситуации на плечи малыша, а у него нет для этого необходимых навыков и средств. Вспышки гнева могут быть очень неприятным и пугающим опытом и для ребенка, и для родителей. Предлагаем несколько способов, которые позволят уменьшить на кал истерики.

В чем причина гнева

Записывайте, когда возникают у малыша вспышки гнева, и старайтесь выяснить, что приводит его в такое состояние. Может быть, он голоден или устал? Возможно, для вашего ребенка непосильной нагрузкой является посещение супермаркета? Тогда постарайтесь делать покупки в свободное время, оставляя малыша с папой.

Обратите внимание на сигналы, предвещающие истерику. Если вы заметите, что за несколько минут до такой вспышки ребенок, как правило, скучает, кажется, что ему ни с кем не хочется общаться, он хнычет или сидит, мрачно насупившись,

просит о чем-нибудь, что ему не положено, постарайтесь исправить ситуацию. Сделайте это, как только услышите первые звуки недовольного ворчания - до того, как маленький вулканчик начнет извергаться.

Направьте его энергию в мирное русло

Развивающийся ум подталкивает малышей к изучению новых ситуаций и к апробации различных способов поведения. Детей интересует, что дают им те или иные формы поведения и какую реакцию они могут вызвать у родителей. Такое поведение нормально, хуже, если дети не любопытны.

Когда вы видите, что ребенок настроен заняться чем-то новым, постарайтесь направить его энергию в приемлемое для вас русло, но так, чтобы новое занятие не утратило познавательной ценности для малыша. Настроение двухгодовалых детей переменчиво, и их легко отвлечь и переключить внимание на что-нибудь другое.

Знакома ли вам такая сцена? Малыш бросает в комнате тяжелый мяч и того и гляди что-нибудь разобьет. Вы кричите: «Нет!» и выхватываете мячик из его цепких ручонок. Малыш, протестуя, тут же падает на пол, лягается, гневно кричит и вскоре превращается в разъяренный комок, пульсирующий у ваших ног.

Попробуйте иное развитие сценария. Вместо того чтобы выхватить опасный мячик из рук ребенка, предложите ему другой - мягкий или еще что-то и прервите начинающуюся истерику словами: «Смотри, какой красивый мя чик». Если же малыш продолжает канючить и тянуться к своему мячу, уведите его из дома в какое-нибудь более подходящее для бросания тяжелого мяча место: «Давай пойдем на улицу и там вместе поиграем в мячик». В этой ситуации победителями оказываетесь вы оба: вы настояли на своем, малыш получил разрешение продолжить игру. К тому же не пришлось оглядываться на то, какое впечатление вы произведете на публику.

Учитесь властвовать собой

Сохраняйте олимпийское спокойствие в присутствии малыша Если ребенок частенько наблюдает ваши необузданные эмоциональные всплески, ждите, что он рано или поздно начнет подражать вам. Старшие дети еще могут как-то пережить такие взрывы в поведении родителей, потому что в состоянии понять его причины (и все же лучше, если вы завершите эту неприятную сцену каким-то объяснением или все лечащим смехом). Малышей такие вспышки гнева очень смущают, кроме того, они учатся воспринимать такое поведение как стандарт внутрисемейных отношений.

У кого же истерика? «Он прекрасно знает, как довести меня»,

- начинают мамы, обращающиеся ко мне, чтобы узнать, как лучше успокоить ребенка, вошедшего в раж. Если вы сами человек переменчивых настроений, для ваше го ребенка нет ничего проще и естественнее, чем присоединиться к вашему собственному эмоциональному настрою, в результате возникает соревнование «кто кого перекричит», в котором противники не слышат друг друга и где не бывает победителей. Поскольку ребенок не может сам контролировать себя, очень важно, чтобы не теряли над собой контроль вы.

В первую очередь, познайте самого себя. Если плач и истерики ребенка заставляют вас сердиться или выводят из равновесия («вы срываетесь»), важно проанализировать, какие причины побуждают вас так вести себя. Иногда это помогает и справляться с дурным настроением собственного ребенка. Зачастую причины подобного поведения родителей кроются в далеком прошлом, когда вы, будучи ребенком, подвергались какой-то тяжелой обиде; такие сложные случаи требуют специальной консультации. Для эмоционально го здоровья вашего малыша очень важно, чтобы вы, быть может, с помощью психотерапевта разобрались в себе; это даст вам возможность понять и свою реакцию на беспокойное поведение ребенка.

Не принимайте истерики близко к сердцу. Если вспышки гнева ребенка повергают вас в состояние транса, вспомните, что вы по большому счету не ответственны ни за саму истерику малыша, ни за ее прекращение. «Хорошесть» детей вовсе не является отражением ваших родительских качеств. Истерики совершенно обычное явление, они случаются так же часто, как падения, ведь ребенок постоянно карабкается по неустойчивой лестнице вверх, к своей независимости.

Выяснение отношений. Прекратить истерику малыша, учинившего ее в людном месте, особенно сложно, в частности потому, что трудно определить истинные чувства ребенка. К тому же первой будет мысль о неловкости ситуации: «Что другие подумают?» Если вы чувствуете, что вас «загнали в угол» (это может, например, случиться в очереди в супермаркете), вместо того, чтобы под горячую руку отшлепать ребенка, спокойно отведите его в более тихое место - в ванную комнату или в машину, где вы сможете заняться разборкой ситуации и успокаиванием малыша.

Сохраняйте спокойствие, даже в самых неприятных ситуациях. Дети имеют обыкновение устраивать истерики в самый неподходящий момент, что может поставить вас в очень неловкое положение перед друзьями. Очень часто та кие истерики начинаются, когда родители особенно спешат или

заняты какими-то делами (например, приготовлением стола для званого обеда). Дети особенно чувствительны к тому, что на них не обращают никакого внимания. Нежелательное поведение возникает и тогда, когда мы связываем с ребенком какие-то совершенно нереальные надежды. Так, ожидать, что поведение любопытного 2-летнего человечка будет образцом хорошего тона в супермаркете, где его со всех сторон окружают соблазны и искушения, - это, конечно же, чрезмерные запросы. Отправляйтесь в магазин, когда малыш (да и вы тоже) отдохнули и поели. Оставляйте время, чтобы поговорить с ребенком о покупках. При этом он будет комфортнее чувствовать себя в сидячей коляске и «помогать» вам делать покупки. Не забывайте, что он - личность. За ранее составляйте список «неприятных» дел (например, посещение кабинета врача), старайтесь выбирать для них наиболее благоприятные в смысле по ведения ребенка часы. Ожидать, что он будет хорошо себя вести в конце дня, когда устал, или когда проголодался - тоже чрезмерное требование (то же происходит и с вами).

Игра должна стоить свеч. Чтобы как-то выжить на этапе детской истеричности, мы поделили желания малыша на «большие» и «маленькие». Оставаться или нет на детском сиденье в машине - «большое» желание. И ни одна истерика, даже с самыми театрализованными эффектами, не поможет малышу вылезти из специального безопасного креслица. Об этом не может быть и речи. Ну, а если решается вопрос о том, какую рубашку надевать - это «маленькое» желание. Проблема одежды не заслуживает того, чтобы из-за нее ссориться. Предложить в такой ситуации выбор - значит дать возможность и детям, и родителям сохранить свое лицо: «Какую рубашку ты наденешь - синюю или красную?» (а он хочет желтую) - вот вам и весь выбор. В такой большой семье, как наша, мы не имели ни времени, ни желания сопротивляться по мелочам. Если наш ребенок требовал, чтобы ему намазали ореховое масло поверх желе, и отказывался есть тот же бутерброд, намазанный в обратном порядке, мы не боялись пойти у него на поводу и приспосабливались к этим мелким прихотям. Если же ситуацией интересовалась бабушка, мы объясняли ей, что это вовсе не баловство.

Когда отступать

Если вы почувствовали, что малыш использует истерики, чтобы добиваться своего, не меняйте сразу разумное «нет» на соглашательское «да». (За исключением, конечно же, случаев, когда вы понимаете, что все это мелочи.) Такая перемена может только усилить негативное поведение малы ша. Между 2 и 2,5 годами, когда ребенок уже достаточно вырос для того, чтобы

понять причины, стоящие за вашим «нет», постоянные изменения решений родителей могут только усугубить его плохое поведение.

Страусиный подход

Следует ли игнорировать истерики? По большей части совет игнорировать их можно считать неразумным. Оставляя без внимания любые проблемы поведения вашего ребенка, вы лишаете его столь необходимой ему поддержки, а сами утрачиваете при этом возможность как-то влиять на маленького скандалиста. То, что вы хотя бы доступны для ребенка, когда он бьется в истерике, сообщает ему определенную уверенность и облегчение. Умение останавливать детские истерики выявляет наши лучшие родительские качества. Ребенок, утративший над собой контроль, нуждается в вашей помощи, и за частую нескольких ласковых слов и какой-то минимальной поддержки («Я развяжу шнурки, и ты наденешь ботиночки») достаточно, чтобы вернуть его в нормальное состояние. Если малыш столкнулся с неразрешимой задачей, отвлеките его или предложите более посильное для него дело. Будьте терпеливы к капризничающему малышу, и старайтесь открыть ему свои объятия. Иногда дети с очень сильной волей могут совершенно потерять контроль над собой во время какой-то вспышки гнева. Часто в такой ситуации ребенку можно помочь, если крепко сжать его в объятиях и ласково объяснить: «Ты сердишься, ты потерял контроль над собой, я держу тебя на руках, потому что люблю тебя».

И, что самое интересное, через пару минут, в течение которых ребенок еще будет стараться высвободиться из ваших объятий, он прямо-таки обмяк нет в ваших руках, как бы благодаря за избавление от самого себя.

Как взрослым обычно нужна «аудитория», так и малышам совершенно неинтересно закатывать скандалы в одиночку. Мне кажется, что большинство детей во время своих истерик хотят, чтобы им помогли.

Чаще всего дети устраивают их в присутствии своих самых любимых, близких людей, и это не следует воспринимать как манипуляцию ими; скорее всего так малыш чувствует себя более защищенным и в то же время не боится потерять доверие родителей. Другая возможная причина - детям не хватает слов, чтобы выразить свои желания, чувства. Малыш может закатить истерику для того, чтобы пробиться к вам, когда видит, что вы от него отдалились. В таких случаях лучше всего вы можете помочь ребенку, подсказав ему нужные слова, выразив за него все то, что он думает и чувствует.

А как насчет склонных к истерикам детей?

Некоторые дети подобны вулканчикам, которые накапливают эмоции, чтобы извергнуть их на головы ближних, а уже потом они ждут устранения неприятностей. Дети с высоким уровнем потребностей особенно склонны к истерикам, когда их желания наталкиваются на какие-то помехи. Одних детей лег ко отвлечь и увести подальше от вспышек раздражения, а других (с сильной волей) - не так-то просто. Попробуйте посмотреть на проблему глазами собственного малыша. Он старается вести себя хорошо, быть независимым и любознательным и при этом не может взять в толк, почему ему нельзя дотрагиваться до хрустальной вазы. Он не может понять, почему она разобьет ся, если он возьмет ее в руки. Это и есть конфликт между тем, чего добивается ребенок, и тем, что он может без опасений проделывать. Он знает, чего хочет, но не в состоянии понять, чего он не может. Если вы научите ребенка оставаться в установленных вами границах поведения, а он поймет, что может и чего не может делать, истерики пойдут на убыль. Однако не раз еще на этом этапе вам придется столкнуться с декларацией малыша о собственной независимости.

Большинство детей, теряющих во время вспышки гнева контроль над собой, успокаиваются, когда вы их крепко обнимаете и прижимаете к груди, как плюшевого мишку. Дети, склонные к истерикам, скорее всего не смогут сразу успокоиться и какое-то время будут вырываться. Если вы видите, что ребенка нужно подольше подержать рядом, чтобы он вновь обрел контроль над собой, посадите его к себе на колени, лицом от себя. Такая поза предполагает меньшее подавление, обеспечивая ребенку ощущение защищенности, столь необходимое ему в такой ситуации.

Кроме того, такое положение позволит вам в буквальном смысле взглянуть на ситуацию глазами собственного ребенка и вы поймете причину его раздражения. Оказывается, он не смог сложить как нужно два кубика или его любимая игрушка закатилась куда-то под диван. Постарайтесь разделить его огорчение и подскажите слова, которыми он мог бы выразить свое горе: «Ты сердишься потому, что...» Умение сочувствовать малышу - это прелюдия к вашим с ним отношениям в будущем, когда вам придется проникать под совсем не такую прозрачную, как в младенчестве, скорлупу уже выросшего ребенка. Ничто так не помогает малышу раскрыться, как ощущение, что кто-то действительно хочет встать на его место. (Вы только вдумайтесь: по сути, в такой же ситуации взрослые люди специально тратят тысячи дол ларов на врача, чтобы иметь право сказать ему: «Я

злюсь».) Никогда не занимайтесь нравоучениями в самый разгар гневной вспышки, малышу нужно немного успокоиться, чтобы он стал более восприимчивым к родительским советам. Поддержка - это и есть терапия истерики.

К счастью, 2-летние дети обладают счастливой способностью быстро приходить в себя после таких передряг. Как правило, они не дуются долго, раздражение быстро проходит без следа, чего зачастую не скажешь, к сожалению, о родителях. Детские истерики по природе своей самоограничены; как только ребенок сможет словами передать свои эмоции, это столь беспокоящее вас поведение сойдет на нет.

Малыш плачет и задыхается

Ребенок так заходится в плаче, что не может перевести дыхание. Это настоящий пик любой истерики, способный напугать и ребенка, и его родителей. Обычно такие задержки дыхания возникают в результате каких-то травм, например, после удара головой или падения. В самой высшей точке своей истерики ребенок может начать задерживать дыхание, у него начинает дрожать нижняя челюсть, сначала он краснеет от злости, потом синеет. В этот миг вы тоже перестаете дышать, потому что с ужасом ждете, что же произойдет дальше. Когда оба вы оказываетесь в таком предобморочном состоянии, малыш делает глубокий вздох (и вы тоже) - и все обошлось. Хотя у большинства детей, когда истерика приближается к концу, нормальное дыхание восстанавливается самостоятельно, некоторые начинают хрюкать, как бы задыхаясь, другие слабеют. Самым опасным моментом во всей этой истории с задержкой дыхания являются судороги. Однако обычно сразу же после того, как дыхание ребенка ослабевает, начинает восстанавливаться обычный его ритм. Самим детям приступы плача с остановкой дыхания практически не на носят никакого вреда, в то время как родители после этих фокусов чувствуют себя совершенно разбитыми. Лучше вмешаться в ситуацию в самом начале и какими-то ласковыми словами, жестами переключить энергию малыша с наращивания истерики на что-нибудь другое. Обычно такие эпизоды прекращаются между 2 и 2,5 годами, когда ребенок становится способен выразить свои чувства словами.

УКУСЫ И ПИНКИ

Детские щипки и шлепанье пятерней, как бы неприятно это ни выглядело (а к тому же и больно), - это нормальное поведение малышей во время игры, не означающее ни злости, ни агрессивности. Ведь именно руки и рот ребенка - основные его «инструменты» для познания мира в этом возрасте и, естественно, основные его средства общения. Малыши практически все

пробуют «на зуб» и шлепают руками по разным поверхностям. Они проверяют, какие это вызовет ощущения и какая реакция на это последует. Во время истерик дети частенько кусают или бьют любимых родителей или других членов семьи и, к счастью, реже проделывают это с чужими людьми. Не принимайте это за личное оскорбление. Ведь так же малыши могут кусать руки, которые кормят их.

С другой стороны, те же кусание и шлепанье являются формами нежелательного, агрессивного поведения, когда ребенок может кого-то поранить, искусает или оцарапает. Сопротивляйтесь первому порыву достать где-нибудь намордник и наручники для маленького агрессора. Существуют гораздо более легкие пути его приручения.

Иная форма выражения чувств. Ваша задача как воспитателя заключается в том, чтобы научить малыша таким способам выражения своих чувств, чтобы он мог производить хорошее впечатление на людей, а не оставлять следы своих зубов. Объясняя, как не надо поступать («Не кусайся... Когда ты кусаешься, ты ранишь маму!»), подскажите ему, какими жестами он должен пользоваться («Обними папу... дай мне ладошку»).

В чем причина? Последите за тем, что провоцирует агрессивное поведение малыша. Например, слишком много детей, собравшихся на небольшой территории, перегруженность впечатлениями к концу дня, усталость. Постарайтесь как бы встать за спиной своего малыша, чтобы его глазами взглянуть на причину, заставляющую его кусаться и драться. Может, он устал, заскучал, голоден или это просто вспышка эмоций?

Приручение с помощью игры. Если вы установили, что ваш ребенок склонен к агрессивности, постарайтесь приучить его к ласковым действиям и во время игры. Например, покажите ему, как обнимать мишку, гладить котенка, любить куклу. Ключом в развивающейся агрессивности может стать то, что ребенок постоянно бьет игрушки, колотит машинки, швыряет кукол. Хотя все это можно считать нормальной игрой, старайтесь сбалансировать его агрессивные и ласковые действия. Кроме того, объясните ребенку разницу между «объятиями медвежонка» (которые выдержат папы и мамы) и «объятиями крольчонка» (которые больше подходят для сверстников малыша).

Постоянно наблюдайте за ребенком. Не спускайте глаз во время игры с тех детей, которые склонны кусаться и драться. Предупредите других мам, чтобы они тоже были настороже. Если малыш укусил или оцарапал другого ребенка, немедленно разъедините этих детей и на некоторое время изолируйте агрессора. Вынужденную изоляцию нужно усилить

соответствующими увещеваниями: «Кусаться больно; это очень плохо, когда ты делаешь кому-нибудь больно. Вот теперь мы должны посидеть на стуле и подумать, по чему же нельзя кусаться». Если ребенок уже умеет говорить, научите его произносить: «Извини меня». Ваш ребенок должен научиться увязывать то, что он кого-то укусил, с немедленным выдворением из игры. Возможно, это будет первым уроком, показывающим, что нежелательное поведение приводит к нежелательным последствиям.

Не все способы хороши. Кусающиеся (или дерущиеся) дети зачастую становятся центром внимания. «Посмотрите на него, он кусается!» Бывает, что ребенок кусается специально, чтобы привлечь к себе внимание. В этом случае нужно подумать о каком-то другом, более приемлемом способе. Одновременно старайтесь всячески показать малышу, насколько приятно для окружающих хорошее поведение, сводя на нет важность кусания.

Как аукнется... Малыш, который живет бок о бок с агрессией, сам становится агрессивным. Однажды я был свидетелем того, как 2-летний ребенок укусил свою мать и она моментально шлепнула его: «Не кусайся!» Мне стало совершенно ясно, откуда взялась привычка малыша кусаться. Никогда не отвечайте ребенку со злостью. Если одно неправильное поведение накладывается на другое, это приводит только к разрастанию проблемы. Очень важно внушить ребенку, что кусание наносит вред, и заставить его понять это.

Показать и рассказать. Если слова не очень помогают, можно другим способом показать ребенку, в чем состоит проблема. Прижмите локоть малы ша к его же зубам (будто он сам себя кусает). Усильте впечатление, которое произведут на ребенка отметины на руке: «Посмотри, как ты поранил себя кусанием!» Проделайте этот урок с кусанием самого себя сразу же после того, как ваш малыш укусит кого-нибудь другого, чтобы установить связь между кусанием и ранением (но не в наказание).

Испорченные отношения взрослых. Родители малыша, который кусается, оказываются в затруднительном положении - они испытывают чувство вины. В свою очередь, родители обиженного ребенка сердятся за причиненную ему боль. В конечном счете вы начинаете дуться друг на друга и ваши добрые отношения заканчиваются. Если ваш ребенок кусается или дерется, заранее предупредите об этом родителей его товарищей по играм и попросите помочь вам в обуздании поведения вашего ребенка. Возможно, их дети тоже прошли через стадию агрессивности, и они с пониманием отнесутся к вашей искренности и что-нибудь смогут посоветовать. Кроме того,

поступая таким образом, вы даете понять другим родителям, что стараетесь уберечь детей от неприятностей.

Теперь совет родителям пострадавшего. Вместо того чтобы набрасываться на родителей кусающегося малыша со словами: «У вас злой ребенок» (они и так чувствуют себя виноватыми), постарайтесь понять их и предложите свою помощь. Это не только позволит вам сохранить хорошие отношения, но и освободит других родителей от гнетущего чувства («я плохая мама»).

Как только основным средством общения вашего растущего малыша станет речь, он заменит ею прежние аргументы (зубы и руки), и таким образом доставлявшее вам столько неприятностей поведение исчезнет само по себе.

РЕБЕНОК НЕ ЖЕЛАЕТ С ВАМИ СЧИТАТЬСЯ

Задумайтесь на минутку, что значит слово «считаться». Кому малыш, собственно говоря, возражает, когда поступает по-своему? На самом деле вас просто раздражает, что он не соглашается с вами. Вы просите его по вернуть в одну сторону, а он поворачивает в другую. При этом он «считается» - но только с собой, а не с вами. Назвать это вызовом? Не точно. Ребенок ведь не говорит: «Не буду!» Он лишь заявляет: «Я не хочу так делать...» Чем сильнее воля ребенка, тем активнее его протест. Один легко меняет свою точку зрения, другой меньше расположен принимать решение в вашу пользу. Если своим поведением малыш как бы говорит: «Я не хочу делать то-то и то-то», вашей задачей становится переориентировать его или каким-то образом настоять на своем, причем иногда вы не удерживаетесь от наказания ребенка.

Вы находитесь в гостях у знакомых, ваш 2-летний ребенок увлечен игрой. Вспомнив, что вам нужно мчаться на какое-то свидание, вы вежливо, но твердо просите ребенка оставить игрушки и пойти домой. Он либо притворяется глухонемым, либо жестами выражает свое несогласие. Вы повышаете голос - никакой реакции. Решив справиться с упрямцем, вы хватаете его и уносите силой, не реагируя на его вопли. Малышам не так-то просто переключиться с одного занятия на другое, уступая мгновенной прихоти собственных родителей. (См. советы, как наиболее безболезненно завершить игру.)

Таймаут

Большинство 2-летних детей, не слушающих ваших замечаний, проще всего на время вывести из игры, чтобы они уяснили, что это последствие их не послушания. Нельзя превращать такой таймаут в серьезное наказание с сердитым выговором малышу, поскольку это будет идти вразрез с его воспитательной целью. Ребенок должен понять, что запрещенные

приемы ведут к перерыву в игре. В зависимости от возраста и темперамента малыша вам придется отдалить его от других детей на 15 мин. Если ребенку трудно выси деть этот таймаут самостоятельно, побудьте рядом с ним. Несколько ми нут, проведенных вместе в спокойном состоянии, могут оказаться как раз тем, что нужно и вам, и вашему малышу. Вы можете посадить его на колени, обняв. Это прекрасно помогает настроить ребенка на то, чтобы он рассказал вам о своих переживаниях, помогите ему разобраться в самом себе.

Как поддерживать и сдерживать малыша

Зачастую дети далеко не так хорошо, как хотелось бы, общаются с другими детьми, да и взрослые не всегда любезны с малышами. Хотя родителям не следует постоянно опекать ребенка, трепетно оберегая его от любых колдобин на жизненном пути, иногда дети нуждаются в вашей поддержке и защите, поскольку в определенный период еще не могут защитить себя сами и противостоять давлению извне. Если в нашей семье кто-нибудь из старших детей, указывая на младшего, говорил: «Этот немой!», мы тут же вмешивались, считая это вредным и нечестным по отношению к малышу. Родительская интуиция должна подсказать вам, как приостанавливать такие угнетающие или подавляющие ребенка действия и слова.

Иногда совершенно безобидное на первый взгляд замечание может вызвать у ранимого ребенка реакцию подавления. Однажды я разговаривал в кабинете с мамой Томми, в то время как он пытался нажимать на детские весы. (Я уже осмотрел мальчика, он скучал и не хотел принимать участия в разговоре мамы и врача.) Я попросил Томми не нажимать больше на весы, причем, чтобы продемонстрировать свое доброе к нему отношение, добавил: «Пожалуйста». Томми повиновался, но сразу стушевался, как бы совершенно уничтоженный моим замечанием - оно подавило его. Выход нашла мама Томми: «Это потому, что вы очень строгий!» - сказала она. Томми воспрял духом (и я - тоже). Благодаря своей интуиции его отзывчивая мама поняла, как поддержать самооценку ребенка.

Несмотря на то что, как мне казалось, я вел себя в этой ситуации в совершенно приемлемой (с психологической точки зрения) манере, я располагал только книжными знаниями, в то время как мама Томми хорошо знала своего ребенка. На этой стадии развития у детей как раз складываются ментальные образы того, какая деятельность при каких условиях может осуществляться.

ВИЗГИ И НЫТЬЕ

Однажды я рассказывал одной маме, что такое нормальное

поведение 2-летнего ребенка. Ее малыш начал ныть. Она по привычке одернула его: «Прекрати канючить». Мы оба засмеялись, когда поняли весь парадокс ситуации. Вопли и визги детей в этом возрасте достигают своего пика. И дело не в нарочитой вредности, а в том, что малыши изучают как возможности своего собственного голоса, так и реакцию аудитории на такой близкий к сирене вой. Причем кажется, что самый громкий крик дети приберегают для традиционно тихих помещений.

А вот как мы перевоспитывали своих крикунов. Постарайтесь объяснить ребенку, какие тембр и громкость звука для вас наиболее приемлемы: «По говори с папой своим красивым голосом...» Разговаривайте с малышом мягким тихим голосом, переходя при его криках на шепот. Можете поступить так же, как мы. Как только Мэтью начинал кричать, мы выносили его во двор и начинали прыгать вокруг него и кричать так же, как он, будто играя в ту же игру. В следующий раз, когда он опять начинал кричать в до ме, мы вновь выносили его на улицу и повторяли ту же сцену. Потом при начинающемся крике мы говорили тихим голосом: «Кричать можно только на траве».

Мы старались закрепить у него в памяти, что кричать можно только на траве (т.е. вне дома) и только вместе. Вскоре эта шумная стадия развития прошла, и Мэтью забыл, что на траве надо кричать.

Шокирующая ценность криков и визгов на начальном их этапе заключается в том, что они заставляют всех, кто находится в пределах слышимости, остановиться и невольно внимать им. Дальше все просто: если прием сработал, ребенок продолжает им пользоваться. И если такие вопли - это единственный способ докричаться до вас и привлечь к себе ваше внимание, не рассчитывайте, что они вскоре прекратятся.

Малышей обязательно надо учить тому, что приятные звуки быстро находят у вас отклики. Когда ребенок обращается к вам нормальным голосом, постарайтесь ответить ему соответствующим образом, чтобы он понял всю выгоду такого обращения. Если же он начинает подвывать или хныкать, поскорее прервите его: «Джимми, ведь у тебя такой красивый голосок. Говори своим красивым голосом». После многократного повторения этого упражнения родителям будет достаточно, чтобы ребенок перестал хныкать, быстро поднять голову и сказать: «Красивым голосом, пожалуйста». Этим вы не только отучите ребенка ныть и хныкать, но и поможете развитию у него более со вершенной речи. А о криках и воплях вскоре вы уже и не вспомните.

СОСАНИЕ ПАЛЬЦА

Некоторые дети уже рождаются с мозолистым большим пальцем - они сосали его еще в материнском чреве, и там никто не обращал на это внимания. У всех малышей практически ненасытная потребность в сосании, и больше всего, по их мнению, для этого подходит постоянно присутствующий большой палец руки. Это совершенно нормальное явление. Чтобы уж совсем успокоить родителей, скажу, что способность сосать самого себя - совершенно нормальный элемент развития ребенка. Проблема сосания пальца гораздо больше беспокоит родителей, чем наносит вреда самим детям. Возможно, родители при этом думают: «Что же это такое, неужели мой ребенок до такой степени обойден любовью и лаской, что сосет свой собственный палец?» Дело не в этом. Многие совершенно счастливые и хорошо ухоженные дети проводят большую часть своего младенчества с большим пальцем во рту. И в первые 2 года жизни это занятие очень редко ведет к каким-то ортодонтическим осложнениям. Однако продолжение привычки может привести к такому развитию верхней челюсти, что она начнет выдаваться вперед. Из собственного опыта мы знаем, что ни смазывание рук отвратительными по вкусу веществами, ни различные способы отвлечения, ни специальные перчатки - практически ничто не помогает. И если ваш ребенок продолжает сосать большой палец в та ком возрасте, когда это может привести к каким-то нежелательным ортодонтическим последствиям, значит, он достаточно вырос для того, чтобы понять, почему сосание пальца повредит его зубам. Малыш, который сосет палец всю ночь напролет, - вот кто действительно вызывает опасения. Чтобы отучить его от этого, попробуйте дать ребенку какую-нибудь большую игрушку (например, плюшевого мишку, которого нужно держать обеими руками, в результате палец оказывается недоступен). Подходите к ребенку несколько раз за ночь и вынимайте у него палец изо рта. Если ваш малыш со сет палец в дневное время, старайтесь, чтобы у него почаще были заняты обе руки. А как только рот и большой палец попытаются встретиться, переключите его внимание на какую-то другую игру, при которой ему придется использовать оба больших пальца. У себя в кабинете, чтобы заставить ребенка вынуть палец изо рта, я обычно соблазняю его тем, что предлагаю «дать мне ладошку», а потом «дать две ладошки»! Старайтесь особенно не придираться к ребенку - постоянные замечания и одергивания могут только усилить эту привычку, поскольку концентрируют на ней внимание.

Для родителей, которым хочется, чтобы их малыш прекратил

сосать палец и чтобы им в дальнейшем не пришлось тратиться на врача-ортодонта, предлагаем только один способ. В единственном известном нам исследовании на эту тему сравнивали 2 группы детей: 50 - с укоренившейся привычкой сосать большой палец и 50 - без этой вредной привычки. Можно ли как-то охарактеризовать тех, кто предпочитает сосать палец? Исследование показывает, что чаще это дети, которые находятся на искусственном вскармливании. Любители пососать палец, как правило, питаются по расписанию, а не в соответствии с собственными запросами. 96% детей этой группы заставляют засыпать в одиночестве. В другой группе - у детей без этой привычки - были совсем другие характеристики. Чем позже ребенка отняли от груди, тем меньше вероятности, что он начнет сосать палец. Эти малыши обычно засыпали на руках у матери, часто около материнской груди, их не укладывали спать в одиночестве. Исследование показывает, что во сне дети как бы возвращаются на более раннюю стадию развития - к тому состоянию, в каком находились в материнском чреве; поэтому-то во сне и возвращается сосание пальца, и все эти действия рот - рука. Исследователи считают, что если позволить ребенку засыпать около материнской груди, его потребности в сосании будут удовлетворены, а привычка засыпать, засунув палец в рот, никогда не возникнет. Все это соответствует практическим наблюдениям; удовлетворение потребностей в раннем возрасте приводит к их посте пенному исчезновению, те же из них, какие в свое время не были удовлетворены, имеют тенденцию возобновляться, иногда в виде нежелательных привычек. Годы нашей практики подтверждают, что те дети, которым позволено засыпать у материнской груди, которых кормят по желанию ночью и не дожидаясь положенного часа, в значительно меньшей степени подвержены возникновению этой неприятной привычки. Вот совершенно естественный и недорогой путь к тому, чтобы у детей не возникало привычки сосать пальцы.

24

КАК ПРИУЧИТЬ МАЛЫША К ГОРШКУ

Все мы ждем того дня, когда можно будет сменить последнюю пеленку, однако ждем его со смешанными чувствами. Помимо всего прочего, это еще и означает сказать «до свиданья» прекрасному периоду младенчества.

Обучить малыша пользоваться горшком - это занятие для двух партнеров, у каждого из которых своя самостоятельная роль. Вы, конечно же, можете привести ребенка в туалет, но не в ваших силах заставить его сделать то, чего вы ждете от него. И если ваш ребенок самым последним из всех знакомых малышей перестает

бегать в мокрых штанишках, это вовсе не означает, что вы провалили свою родительскую карьеру. Так же, как с едой и сном, нельзя силой заставить ребенка быть сухим и чистым. Однако вы в состоянии создать для него такие условия, в которых он мог бы сам себя тренировать. Главное для вас - помочь малышу выработать здоровое отношение к процедуре туалета.

Начало приучения к горшку - это скорее занимательное взаимодействие, нежели ужасная обязанность, и вы здесь выступаете в роли инструктора. С точки зрения ребенка, умение пользоваться горшком - это его первый шаг к взрослой жизни, обряд посвящения из младенцев в дошкольники. (Этим объясняется, почему желание оставаться маленьким ведет к определенному замедлению всего процесса приучения.)

ФАКТЫ, КОТОРЫЕ ВАМ СЛЕДОВАЛО БЫ ЗНАТЬ

Прежде чем усаживать малыша на первый в его жизни (весьма приземистый) горшок, подумайте над тем, что включает в себя навык пользования туалетом. Во-первых, ребенок должен узнавать особые давящие ощущения (позывы) в прямой кишке и мочевом пузыре. Он должен видеть связь между этими ощущениями и тем, что происходит в его организме. Ребенок должен научиться реагировать на такие позывы определенным образом: поспешить к горшку, снять штанишки, поудобнее устроиться на своем туалетном сиденье, а главное - успеть все это проделать вовремя, не опоздать. В связи с этой множественностью последовательных операций нет ничего удивительного в том, что многие дети продолжают расхаживать в памперсах вплоть до 3 лет.

Мышцы прямой кишки и мочевого пузыря. Необходимо контролировать мышцы отверстия прямой кишки и мочевого пузыря (которые я называю «горячими мускулами»), чтобы они вовремя открывались и закрывались. Обычно тренировка прямой кишки предшествует тренировке мочевого пузыря, главным об разом потому, что «горячие мускулы», окружающие заднепроходное отверстие, не настолько нетерпеливы, как мочевою пузыря. Между позывами на дефекацию и самим ее актом у ребенка оказывается немало времени, что позволяет ему среагировать прежде, чем он испачкает штанишки. Твердую субстанцию (кал) вообще легче контролировать, чем жидкость (мочу). Когда переполнен мочевой пузырь, позыв к мочеиспусканию приходит неожиданно быстро, он очень сильный и его трудно контролировать.

Обычная последовательность в выработке навыка контроля за прямой кишкой и мочевым пузырем такова: (1) контроль прямой кишки в ночное время; (2) контроль прямой кишки днем;

(3) контроль мочевого пузыря днем; (4) контроль мочевого пузыря ночью.

Изменение характера испражнений и частоты стула. Малыши рано начинают осуществлять нечто наподобие самоконтроля. Многократные испражнения в течение дня, характерные для 1-го месяца, сменяются 1-2-разовым стулом в течение дня к году и 1-разовым к 2 годам. Частота испражнений в течение дня уменьшается, а объем каловых масс увеличивается (ситуация с мочевым пузырем значительно отличается от ситуации с прямой кишкой). К году большинство детей перестает испражняться по ночам. За первые 2 года жизни существенно увеличивается и интервал между заменой мокрых пеленок и памперсов.

Кого обучить легче? Считается, что девочек проще обучить пользоваться туалетом, чем мальчиков. Не думаю. Скорее это утверждение показывает, что основное значение здесь имеет пол не ребенка, а воспитателя. Обучение пользованию туалетом выпадает на долю матерей, естественно, что женщине удобнее и легче обучить дочку, а девочкам гораздо проще имитировать действия собственных мам. Согласитесь, гораздо сложнее маме показать сыну, как следует мочиться мальчику. Подражая взрослым, дети уясняют, что мальчики это должны делать стоя, а девочки - сидя; однако вначале мальчики тоже могут сидеть, стараясь не обмочить стены и пол.

ЛУЧШЕ ПОЗЖЕ, ЧЕМ РАНЬШЕ

Прошли те времена, когда считалось, что чем раньше ребенок начинает пользоваться туалетом, тем лучше его воспитали. Тогда полагали, что чем раньше малыш перейдет на 3-разовое кормление, чем раньше его отнимут от груди и научат пользоваться туалетом, чем «независимее» он будет, тем лучше его мама. И это неудивительно. Постоянная стирка вручную и трудности с высушиванием белья были достаточным основанием для того, чтобы поскорее подтолкнуть ребенка к горшку.

Теперь, конечно же, проблему сухих пеленок нельзя принимать всерьез. Памперсы так легко поменять, что даже самые неприспособленные папаши с легкостью справляются с этим поручением. Новые типы пеленок сделали бо лее легкими путешествия с ребенком, и большинство современных мам все проблемы с пеленками просто-напросто переложили на плечи поставщиков детского белья. Кроме того, теперь мы гораздо больше знаем о том, как работает система опорожнения кишечника и мочевого пузыря у детей. Установлено, что нервы и мышцы, управляющие актами испражнения и мочеиспускания, в достаточной мере развиваются лишь к 18-24 мес. Еще одним дополнительным аргументом в пользу более позднего приучения

ребенка к пользованию туалетом является то, что дети, начавшие обучение позже, гораздо быстрее осваивают данный навык.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Объясняя, как работает выделительная система, мы вовсе не имели в виду, что в период ее развитая у малыша вам следует сидеть сложа руки пока ребенок не станет достаточно взрослым, чтобы пользоваться горшком самостоятельно. Последовательные шаги в этом направлении подготовят малыша и создадут лучшие условия для «туалетных» тренировок. В готовности ребенка начать обучаться этому новому навыку - проситься на горшок - огромную роль играют характеры матери и ребенка. Деловитый малыш, как правило, обучается очень быстро и может даже «тренироваться самостоятельно», особенно если у его мамы такой же деловой характер. Слегка ленивый, задумчивый ребенок, у которого такая же мама, может еще и в 3 го да обходиться без горшка и ни о чем не беспокоиться Ситуация с ленивым ребенком и деловой мамой наиболее интересна, собственно говоря, именно этой паре мы и посвящаем остаток этой главы.

Быстрые перемены

Старайтесь менять побыстрее мокрые и грязные пеленки и памперсы, чтобы приучить ребенка быть чистым и сухим. А когда он подрастет и сможет воспринимать ваши объяснения, убедите его в том, как это приятно. Малыш, который привык к чистоте и сухости, гораздо быстрее научится проситься на горшок и минует ту стадию, на которой справляется со своими «делами», не говоря вам об этом ни слова.

Первый шаг: убедитесь в готовности ребенка

Учитесь читать язык телодвижений ребенка

- «Кажется, пора»: удаляется в спокойное местечко, перестает играть, успокаивается, приседает на корточки

- «Ну, началось» - хватается за пеленки, хрюкает, скрещивает ножки.

- «Все, готово», вглядывается в выпуклость, образовавшуюся под пеленкой, снова начинает говорить или возобновляет игру.

Так же, как раньше вы определяли готовность ребенка перейти на твердую пищу, понаблюдайте за ним и ориентируйтесь не на календарь, а на определенные признаки, означающие, что ребенок достаточно развит для того, чтобы научиться пользоваться горшком:

- подражает поведению старших при пользовании ими туалетом

- может сообщить о друг их своих потребностях (например, о том, что он голоден)

- понимает простые указания («Пойди принеси мячик»)

- начинает вытаскивать из-под себя мокрые или грязные пеленки или памперсы, а также сообщает вам, что они испачкались

- старается вскарабкаться на стульчик с горшком или на сиденье в туалете

- изучает, как приспособлено его собственное тело для осуществления естественных отправлений

Последнее предупреждение

Обращайте внимание на внешние признаки того, что обстановка близка к аварийной: малыш начинает приседать на корточки, хвататься за штанишки, скрещивать ножки, хрюкать и гримасничать; он старается зайти за угол дивана, как это делает домашняя кошка прежде чем справить нужду. Все эти признаки подскажут вам: ребенок уже достаточно подрос и понимает, что происходит внутри него.

Как и во всех других постепенно совершенствующихся навыках, разум и тело работают здесь совместно и в определенном режиме. В интервале от 18 месяцев до 2 лет у ребенка настолько развиваются навыки, что он, понимая речь, и сам начинает общаться с помощью слов, одновременно становясь бо лее независимым. Почувствовав соответствующий позыв, он может самостоятельно быстро добежать до туалета. Существуют, однако, и такие моменты в его развитии, когда желание приучить малыша к пользованию туалетом оказывается несвоевременным. Если у вашего ребенка вдруг появляется УСТОЙЧИВО плохое расположение духа, он начинает сопротивляться абсолютно всем нововведениям, а его словарный запас ограничивается лишь одним коротким «нет», отложите свое намерение приучить его к горшку на несколько недель, пока не исчезнет плохое настроение и малыш не станет более восприимчивым.

Иногда готовность ребенка пользоваться горшком настолько велика, что он как бы сам и даже случайно (по крайней мере так кажется на первый взгляд осваивает эту премудрость. Например, мама, снимая сухие памперсы с малыша, говорит ему: «Ну, прекрасно, уже можно надевать штанишки старшего братца». И действительно, через несколько дней она сможет это сделать. Все произошло, к потрясению вашей свекрови, просто-таки само по се бе.

Второй шаг: убедитесь в своей собственной готовности

Готовы ли вы? Выбирайте для обучения малыша этому навыку такое время, когда вы не слишком обременены перегрузками, связанными с каким-то напряженным периодом в жизни старшего ребенка, доводящей до стрессового состояния работой, с близкими родами или в первое время после них (с появлением нового ребенка в доме старшим детям вы невольно уделяете меньше внимания). К «подручным средствам», способным помочь вам, относятся:

- чувство юмора
- бесконечное терпение
- творческий подход
- стульчик с горшком

- специальные тренировочные штанишки

Вот еще некоторые советы и «маленькие хитрости», которые вы можете использовать.

Покажи и расскажи. Старайтесь воспользоваться одним из первичных интересов, формирующихся на этой стадии развития, - желанием подражать взрослым. Дайте ребенку посмотреть, как вы идете «на горшок», и объясни те ему, что, собственно говоря, вы делаете. Девочки гораздо лучше усваивают этот урок вместе с мамой, мальчику может помочь папа, хотя половое сходство не столь уж обязательное условие.

Поучительный пример. Если ваш малыш дружит с таким же карапузом, освоившим эту премудрость, организуйте «показательное» выступление на эту тему. В детском саду сверстники тоже очень быстро могут научить новичка пользоваться горшком, продемонстрировав, как они сами проделывают этот забавный фокус. Совершенно серьезно, иногда более опытные в этом деле малыши свысока смотрят на собрата в памперсах, и под таким давлением обучение идет быстрее.

Подсказки. Некоторые родители используют в качестве модели куклу, «приучая» ее к туалету. Малыш смотрит, откуда вытекает «моча», убирает «мокрые» пеленки куклы, усаживает ее на горшок, потом выливает его в туалет и спускает воду. Сочетание разных способов обучения позволяет быстрее добиться цели.

Обучение по книжке. Кроме перечисленных моделей можно воспользоваться и книжками, специально посвященными рассматриваемой нами теме. В них есть картинки, на которых нарисован ребенок, занимающийся этим важным делом. Увидев там сидящего на горшке ребенка, ваш малыш вполне способен сделать следующее заключение: «Если это могут делать другие, значит, и я тоже могу». Мы имеем в виду, в частности, книжку А. Мэкка «Приучение к туалету: техника использования туалета, изложенная в картинках для детей» (Литтл, Браун, 1983).

Третий шаг: объясните ребенку, куда идти и как это называется Когда вы посчитаете, что малыш готов к обучению, а у вас есть свободное время, начинаются сами занятия.

Место

Вы должны решить, что удобнее - научить малыша пользоваться специальным детским горшком или приспособить для него каким-то образом взрослый туалет. Ребенок тоже должен выбрать (конечно, если есть из чего выбирать). Большинство детей предпочитают собственный горшок. (Вспомните, комфортно ли чувствуете себя вы сами, когда приходится пользоваться общественным туалетом? Не уверен, что вам это нравится.)

Подходящая обстановка и маленький стульчик с горшком упростят дело и помогут вашему ребенку овладеть этим навыком. Стульчик с горшком очень хорошо поддерживает ребенка и позволяет ему удобно поставить обе ножки на пол, в то время как на высоком взрослом стульчике он остается без опоры и болтает ногами в воздухе. К тому же специальный детский стульчик-горшок можно не только переносить из комнаты в комнату, но и прихватить с собой в машину для дальней прогулки.

Выбор горшка

Существует много различных вариантов как детских стульчиков, так и горшков. Вам же нужно выбрать наиболее подходящий. И отнестись к горшку малыш должен как к одной из первых и любимых игрушек. Осуществляя эту серьезную покупку, вы должны учесть несколько обстоятельств.

Мнение самого ребенка. Чтобы опробовать новое сиденье, возьмите малыша с собой в магазин; его присутствие при этой покупке так же необходимо, как и при выборе игрушки, детского стола или креслица. Посмотрите, насколько удобно сиденье этого специального стульчика для малыша, когда он снимет штанишки. Важно, чтобы ему было приятно хотя бы посидеть на нем, пока он не научится использовать встроенный в стульчик горшок.

Насколько легко вынимать горшок. Посмотрите, удобно ли вам будет вынимать горшок. Если конструкция такова, что он вынимается сверху, вам будет проще его доставать и мыть, чем тот, который вытаскивается сзади или сбоку.

Безопасность. Будьте осторожны и проверьте, нет ли у горшка острых краев или каких-либо зазоров между ним и стульчиком, чтобы ребенок не прищемил пальчики или попку.

Устойчивость. Убедитесь в том, что стульчик устойчив и его не так-то легко опрокинуть, даже когда малыш заерзает на нем. Поскольку вы будете использовать этот же горшок и на скользких поверхностях (на полу в кухне или в ванной комнате), снизу у него должны быть специальные резиновые наклейки, чтобы он не скользил.

Новшества. Вашему малышу, возможно, особое удовольствие доставит одна из новых разработок.

- Музыкальные горшки. Чтобы привлечь непоседливого 2-летнего малыша, в некоторых первоклассных горшках предусмотрена даже музыка, которая начинает звучать, когда ребенок усаживается на него.

- Трансформирующиеся стульчики-горшки. Эти очень разумно смонтированные устройства состоят из 3 частей: стульчика-горшка для малышей; специального устройства, позволяющего приспособить его к взрослому туалету, для детей

постарше; и специального сиденья для тех, кто уже способен всю процедуру проводить абсолютно самостоятельно.

Как это называется

Научите своего 2-летнего ребенка тем словам, с помощью которых он смог бы назвать соответствующие части своего тела и соответствующие действия. Ребенок, знающий, что он должен делать и как назвать само действие, легче овладевает любым навыком.

Первый урок посвящен тому, как называются различные органы, задействованные в процессе испражнения (пенис, яички, вульва, влагалище). Теперь он знает эти слова, но сам пользоваться ими начнет в 2,5-3 года. Произносите эти названия столь таинственных частей тела так же легко, как вы говорите «рука» или «нога», без каких-либо специфических вибраций в голосе.

Теперь научите ребенка фразам, которыми он может выражать свои действия, например: «идти на горшок» или более специфическим «делать пи-пи» или «а-а». Избегайте замечаний, которые могут вызвать у ребенка чувство стыда, например: «вонючий» или «уже испачкал штанишки»? Пользуйтесь понятиями, которые малыш может усвоить и легко выговорить. Сложные термины «испражнение» и «мочеиспускание» находятся за пределами его восприятия (не говоря уже о произношении).

Четвертый шаг: научите ребенка связи между тем, что он ощущает и что должно произойти

Помогите малышу установить связь между тем, что он чувствует и что должен делать. Иными словами, приучить его к туалету, - это значит под готовить к выполнению серии взаимосвязанных процедур: почувствовав позыв, отправиться на горшок, посидеть на нем и использовать по назначению. Давайте детальнее обсудим весь этот процесс.

Связь между ощущением и действием

Первая цель тренировки - помочь ребенку установить взаимосвязь между тем, что он чувствует и что ему нужно делать. Когда поведение малыша показывает вам его готовность (например, если он приседает или ищет укромное местечко), вам следует вмешаться со словами: «Пойдем на горшок». Как только эта связь чувствую давление - отправляюсь на горшок укоренится в сознании ребенка, он сможет самостоятельно отправляться на горшок, не нуждаясь в ваших подсказках.

Почувствовать и сказать

Расскажите ребенку, что он должен говорить вам. Как только вы заметите настораживающие сигналы, спросите: «Хочешь пи-пи? Скажи маме!» (или «Скажи папе!»). Таким образом, вы

внедряете в сознание ребенка другую связь: когда он захочет в туалет, он должен сказать об этом вам.

Как только малыш усваивает эти две взаимосвязи (ощущение и соответствующее действие, ощущение и просьба к вам о помощи), вы вправе рассчитывать на первые успехи обучения. Обратите внимание на правильное распределение ролей: вы разрабатываете план игры, а остальное - дело малыша, будет ли он играть в нее с вами. Бывает, ребенок никак не реагирует на ваши усилия. Что ж, наберитесь терпения и повторяйте снова и снова.

Подходящие моменты для усаживания на горшок

Следующая связь, которая должна возникнуть в сознании ребенка: его усадили на горшок, теперь дело за ним. Это называется условным рефлексом. Выработать его можно, правильно выбрав соответствующий момент. О готовности малыша, как мы уже писали, говорит его соответствующее поведение. Ваша задача - уследить и быстро среагировать, иначе говоря, ус петь, пока не стало поздно, тогда штанишки останутся сухими. Со временем ребенок научится связывать воедино эти два момента: если попросился на горшок, не забывай, что нужно на нем делать.

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! Преломитель струи нужно удалять, когда мальчик собирается сесть на горшок; он ни в коем случае не должен за него цепляться.

Чтобы вам не бегать весь день за ребенком по пятам, стараясь не пропустить нужный момент, можно облегчить свою задачу. Лучше определить готовность ребенка помогут записи (в течение 1-2 нед.) времени, когда у него чаще бывает стул. Предположим, вам удалось уловить определенный ритм: чаще это происходит после завтрака. Значит, именно в это время ребенка и нужно усаживать на горшок. Дайте ему возможность посидеть на нем, сколько душе будет угодно, можете дать ему на это время даже книжку с картинками. Важно, чтобы он все-таки сделал свое основное дело. Если вам не удалось выяснить ритм или стул нерегулярный, сажайте малыша на горшок через каждые 2 ч или так часто, как вам позволяет свободное время и в зависимости от собственного терпения.

Определить время, когда ребенок захочет в туалет, поможет знание некоторых физиологических особенностей малыша. Полный желудок стимулирует прямую кишку к опорожнению приблизительно через 20-30 мин после еды. По этому усаживайте ребенка на горшок в указанное время и терпеливо ждите. Лучше всего приурочить ежедневный стул ко времени после завтрака. Другой важный момент во всей этой процедуре - это то, что

малыш учится прислушиваться к своему собственному организму. Установлено, что подавление позывов к испражнению может приводить к запору.

Если все же вы, ваш ребенок и горшок «не поняли друг друга» и памперсы или подгузники оказались испачканными, возьмите малыша с собой в комнату, где находится его горшок, и вытряхните в него содержимое подгузника. По крайней мере таким образом вы покажете ребенку, где это «произведение» должно находиться. Такой прием вообще весьма характерен для воспитания: сначала вы втягиваете ребенка в тот или иной вид деятельности, а уж потом он начинает выполнять задание самостоятельно.

Подходящая одежда

Одевайте ребенка так, чтобы его можно было быстро переодеть. Одежда должна быть удобной для вашего малыша. Если на нем штанишки, в которых он путается, когда хочет их снять, чтобы сесть на горшок, то малыш наверняка не успеет раздеться. И в результате у вас испачканный малыш и грязные штанишки. В теплую погоду дома ребенку нужны только легкие штанишки на резиночке.

Голоштанная муштра

Подгузники и памперсы, скрывая очевидное, в какой-то мере затягивают обучение пользованию туалетом, поскольку мешают установить взаимозависимость между позывом оправиться и тем, что надо при этом сделать.

Тренировка вне дома. Если у вас есть небольшой двор и на улице стоит теплая погода, снимите памперсы или штанишки - это облегчит тренировку. Пусть он побегает по двору без штанишек или в длинной рубашке (подойдет рубашка кого-нибудь из старших детей). Когда малыш почувствует позыв, он остановится и, возможно, присядет, сообразив, что сейчас произойдет. За вороженный собственным открытием, он может заговорить о том, что делает («пи-пи» или «а-а»), или оглянуться на вас за разъяснением. Он же может и наступить в собственную лужицу или пробежаться по калу, не чувствуя к нему пока никакого отвращения.

Теперь ваша очередь. Посмотрите, как ребенок воспримет результат своей деятельности. Он может выглядеть гордым или сконфуженным и даже расстроенным, особенно если намочил или испачкал свои ножки. Похвалите его за важную работу и оботрите. Если ребенок будет протестовать против такой голоштанной муштры, подождите немного, а потом попытайтесь вновь.

Не забудьте собрать его кал в стульчик с горшком,

показывая, где все это должно было бы быть. В другой раз, заметив, что ребенок приседает, объясните ему, что гораздо удобнее устроиться на горшке. Оставайтесь терпеливым тренером, даже если увидите, что малыш стал играть со своим калом; старайтесь избегать демонстративного отвращения. Ваше необдуманное поведение может закрепить в сознании ребенка неправильную установку: раз из него выходит что-то очень плохое, лучше никогда этого не делать.

Тренировка в доме. После репетиции во дворе можно рискнуть продолжить обучение в доме. В том, что отсутствие штанишек ускоряет выработку навыка, вы уже убедились. Проводите тренировку в комнате, где на полу нет ковра - так легче и заметить, и убрать испражнения малыша. Может понадобиться несколько дней, в течение которых вы будете стараться подловить момент, чтобы успеть напомнить ребенку: «Пойдем на горшок». Ему нужно время, чтобы он смог оценить всю прелесть свободы от подгузников и памперсов.

Пятый шаг: из памперсов в тренировочные штанишки

После того как в течение 1-2 недель ребенок будет оставаться сухим в дневное время, можно считать, что он вырос из памперсов.

Тренировочные штанишки

Тренировочные штанишки, в которых есть специальная прокладка, впитывающая влагу, используются для перехода от памперсов к обычным («взрослым») штанишкам. Можно вшить такую впитывающую прокладку и в обычные штанишки. Часто дети с энтузиазмом воспринимают предложение перейти в такую же одежду, «как у большого», однако не торопитесь, особенно в случае, когда не уверены в том, что малыш хочет превращаться в «большого». Положение усложняется, если поторопиться вас заставляет ход событий нужно освободить место на специальном столике для пеленания нового младенца. Старшие дети, заметив, что все внимание уделяется переодеваниям новорожденного, могут возражать против превращения в «большого» мальчика или девочку. Поэтому нам кажется, что лучше такие штанишки называть специальными, а не взрослыми. Купите сразу 6 пар и убедитесь, что они достаточно просторны, чтобы их легко было снимать нетерпеливому малышу.

Когда инцидент все-таки произойдет

Не раз еще, бросаясь на сигнал ребенка, вы увидите уже мокрые или испачканные штанишки. Это нормально - ведь малыш еще только осваивает но вый навык. Чаще это будет, когда ребенок настолько увлечен игрой, что не чувствует переполненного мочевого пузыря или кишечника. Зачастую

малыши вообще так поглощены тем, что происходит в окружающем мире, что совсем не обращают внимания на то, что творится у них внутри. Почаще напоминай те им, чтобы, заигравшись, они не забывали попроситься на горшок.

Шестой шаг: научите ребенка выполнять всю процедуру до конца

Заключительным этапом будет обучение ребенка тому, как надо подтираться, спускать воду, надевать и застегивать штанишки, мыть руки. Маленьких девочек после того, как они помочатся, учите подтираться в направлении спереди назад (удаляя подальше от влагалища бактерии, которые могут вызвать инфекцию). На первых порах вам зачастую придется проверять, смог ли малыш начисто подтереться после стула, и помогать ему в этом.

К такой процедуре, как спускание воды, малыши относятся по-разному. Одни пугаются громкого звука воды, низвергающейся из бачка и исчезающей в какой-то страшной воронке. Другие считают этот момент кульминацией всей процедуры и никому не доверяют его выполнение. В этом случае, вполне возможно, ваши счета за воду возрастут, поскольку малыш часто будет просто развлекаться водно-звуковым аттракционом. Специальное устройство (щеколда) позволит контролировать спуск воды только по делу. Поощряйте успехи, не замечайте «неудач» и особенно не форсируйте события.

Хвалите за успех, не обращайте внимания на неудачи

Эту главу я писал под радостные возгласы нашей старшей дочери, которая восторгалась в соседней комнате первыми успехами на горшке младшего, 2-летнего брата. Наказывать малыша, привыкающего пользоваться туалетом, так же нелепо, как упрекать начинающего ходить ребенка за то, что он спотыкается. У детей, на которых сердятся или которых ругают за неудачи в освоении этого навыка, могут возникать серьезные и длительные эмоциональные расстройства. Если вы не можете преодолеть накапливающиеся у вас отрицательные эмоции по этому поводу, обратитесь за помощью к какому-нибудь вызывающему доверие советчику или даже к психиатру. Только в том случае, если, обучая малыша пользоваться туалетом, вы не устраиваете из этого нервотрепки ни себе, ни ребенку, он сможет, будучи уверен в себе самом, перейти к следующей фазе развития - сексуальной идентификации. При неудачах постарайтесь особенно не расстраиваться - ничего страшного, если еще годик он проходит с подгузниками.

Игры, в которые любят играть маленькие мальчики

Вы помните, что возглавило наш список вещей, необходимых

для успешных «туалетных» тренировок, - чувство юмора. Дело в том, что маленькие мальчики любят

- «выписывать» (в прямом и переносном смысле) узоры на снегу или в пыли

- играть в пересекающиеся струи с папой или старшим братцем

- топить плавающие кусочки туалетной бумаги

- поражать плавающие цели

Все это может быть использовано как дополнительный стимул в вашей игре по обучению ребенка пользоваться туалетом. Для того чтобы научиться точно и правильно «поражать цель», может понадобиться несколько уроков. Да, маленькие мальчики именно таковы.

ДЕТИ, КОТОРЫЕ НЕ ХОТЯТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГОРШКОМ

Некоторые малыши продолжают играть в испачканных штанишках как ни в чем не бывало или сдерживаются и сопротивляются всякой попытке усадить их на горшок. Продолжайте пока пользоваться памперсами или подгузниками. Как некоторые дети позже начинают ходить, так и абсолютно нормальным является позднее привыкание к туалету. Это нужно учитывать родителям во время «туалетных» тренировок. Нервы и мышцы, принимающие участие в процессах выделения, могут оказаться еще недостаточно развитыми. Так бывает чаще у тех детей, у которых замедлялось прохождение и по другим важнейшим вехам развития. Большинство детей способны контролировать работу мочевого пузыря и кишечника в течение дня приблизительно к 3 годам. Если и к этому времени не произойдет существенного прогресса, обратитесь к своему врачу.

Медицинские причины

Ребенок отказывается выполнять какие-либо действия, если они для него болезненны. Очень часто стул становится болезненным при запоре. Так про исходит потому, что в этом случае на прямой кишке возникают маленькие трещинки. Они появляются, когда твердый кал проходит через растянутый край заднего прохода. Испытывающий боль ребенок старается задержать испражнения, в результате кал становится еще более твердым и все повторяет ся. Если малыш приседает на корточки, кряхтит и болезненно морщится, а самого стула нет, возможно, причина именно в этом. (См. с. 687 о причинах и способах лечения запора.)

Другая причина - жжение в результате пищевой аллергии. Проверьте, нет ли у ребенка вокруг анального отверстия аллергического кольца и сыпи. Пища, содержащая много кислоты (соки цитрусовых, молочнокислые продукты), может привести к

такой аллергии. Кроме того, контроль за кишечником может нарушиться в результате приема антибиотиков при поносе после гриппа.

Не слишком ли вы торопитесь?

Попытки приучить ребенка к горшку могут оказаться неудачными, если начнутся неоправданно рано, в какой-то неблагоприятный период или если просто ученик или тренер будут не в духе. Откажитесь на время от своих намерений и постарайтесь в следующий раз выбрать более благоприятный мо мент. Попробуйте найти причину неудачи.

- Может быть, в данный момент у ребенка такой период, когда он никоим образом не воспринимает ничего нового?

- Может быть, повлияли изменения в семье (появление новорожденного, кто-то заболел или, например, вы вновь вышли на работу)?

- Не сердится ли ваш малыш? Если ребенок злится, упрямится, у него нарушается работа многих функций организма, и в первую очередь все, что связано с испражнениями.

Попробуйте пересмотреть свои отношения с ребенком. Обычно детям хочется доставить удовольствие родителям и поскорее научиться тому, что было бы приятно вам, а значит, и пользоваться горшком. Я предвижу такой защитный ответ: «У нас все нормально, это просто такой период упрямства у малыша». Однако проблема может заключаться не только в подгузниках или памперсах, а быть гораздо глубже.

Может быть, это своеобразное желание ребенка сохранить свою свободу там, где вы просто не в состоянии его контролировать. Если вы слишком туго натягиваете вожжи во всех других областях (сами выбираете, что на деть ребенку, определяете его времяпрепровождение и т.д.), не удивляйтесь, что он решил не подчиняться вам хотя бы в этом деле. А возможно, это просто единственный способ для ребенка еще немного побыть маленьким. Так или иначе вам придется закрыть горшок на несколько недель или даже месяцев, побольше времени уделять ребенку, забавлять его, как-то поднять его самооценку, поддержать. Если малыш эмоционально подавлен и у него заниженная самооценка, будьте особенно осторожны и ни в коем случае не показывайте, что ваше отношение к нему базируется на таких проявлениях. Любые ваши действия прежде всего не должны подавлять вашего ребенка как личность.

УСКОРЕННЫЙ ЦИКЛ ОБУЧЕНИЯ: МЕТОД ТРЕНИРОВКИ ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА

Большинство родителей предпочитают постепенно приучить своего малыша к горшку в течение нескольких недель или даже

месяцев с подходящей для ребенка скоростью. Но некоторые пытаются внедрить и здесь ускоренный метод, выучив ребенка всем этим навыкам, скажем, за несколько дней отпуска. Такой сокращенный курс подходит только для определенных пар ребенок - родитель, и мы ни в коем случае не советуем применять его ко всем детям. Одни малыши возражают против столь резкого освобождения от подгузников, а другие приветствуют такой самоконтроль. Шаги, которыми пользуются при таком скоростном обучении, те же, что и при обычном, однако бо лее целенаправленные.

Путешествуем и тренируемся

Иногда заниматься «туалетными» тренировками гораздо удобнее во время отпуска. У вас больше времени да и терпения, малыш большую часть дня разгуливает нагишом по пляжу, нет особых проблем с уборкой, если не сразу все получится. Один из наших детей именно таким образом тренировался во время недельного отдыха на побережье. Если же во время отдыха у ребенка «возникнет рецидив» и он вдруг откажется от горшка, оставьте все ваши попытки исправить положение до того, пока не вернетесь в привычную обстановку. Путешествуя на машине, не забудьте прихватить с собой походный горшок. Это очень удобно (по крайней мере гораздо лучше, чем делать из-за этого вынужденные остановки). У нас есть прелестная фотография: один из наших детей восседает на своем троне прямо в семейном фургоне, занятый своими важными делами. Складывающееся пластмассовое приспособление, которое подходит к любому взрослому стульчаку, будет очень полезно, если вы отдыхаете в кемпинге или доме отдыха. Не забывайте и о том, что изменения в диете ребенка во время отпуска, скорее всего, вызовут у него и сбои в работе кишечника (может возникнуть как запор, так и понос), поэтому вполне возможны некоторые спады в овладении новым навыком.

Замечание как для детей, так и для взрослых: не забывайте, что покидать свой собственный дом нужно с пустым мочевым пузырем.

Предварительные условия

Подбор подходящих кандидатов. Для такой скоростной тренировки подходят только малыши, умеющие говорить, пребывающие в хорошем расположении духа и испытывающие желание обрадовать своих тренеров.

Обстановка игры. Подойдите к этому занятию, как к неделе теснейшего общения с собственным ребенком, причем относитесь к этому делу, как к игре. Отложите в сторону прочие дела. Вам придется постоянно находиться при ребенке в течение всего

периода его бодрствования, следя за каждым его сигналом, жестом, телодвижением, говорящим, что он испытывает соответствующие позывы.

Правильно выберите сезон. Точно так же, как состязания по бейсболу не планируют на зиму, для ваших тренировок нужны определенные погодные условия. Если погода или настроение испортятся, вы всегда можете приостановиться.

Заранее спланируйте эту игру и объявите о ней. За день до начала тренировки объявите малышу, что завтра у вас будет специальный день. «Мы собираемся поиграть в специальную игру», и повторяйте эти слова на протяжении всего дня. (Мы намеренно используем слово «специальный», которое, по нашему мнению, оказывает особое, можно сказать, специальное, воздействие.) Создайте приятную предыгровую атмосферу. Продолжайте подчеркивать, что это специальный день: «Сегодня мы собираемся поиграть в игру «больше нет подгузничков» и будем пользоваться туалетом, как это делают папа и мама» (или еще и «как братик Джим» - ведь это дополни тельный стимул). Дайте ребенку возможность проникнуться вашим предвосхищением события - ведь малыши обычно приходят в восторг от того, что вызвало такое состояние у вас.

Правильная униформа. Самый подходящий костюм - «в чем мама родила» (если, конечно, позволяет погода); можно воспользоваться и длинными просторными штанишками, но, пожалуйста, без подгузников. Продемонстрируйте малышу его специальные тренировочные штанишки. Покажите, как с ни ми обращаться, как их снимать и вновь натягивать. Чтобы придать действу праздничную обстановку, сделайте фотографии в тот момент, когда он осваивает новинку, и покажите их ребенку. Продемонстрируйте малышу перед зеркалом все его движения по сниманию и надеванию штанишек. Постоянно поддерживайте атмосферу игры. Если ребенок теряет интерес к такой игре или начинает протестовать, подождите некоторое время, дайте ему передохнуть.

Подручные приспособления. Принесите «специальные призы» и торжественно представьте их: горшок (который вы вместе с малышом выбрали в магазине и до этого прятали в коробке), куклы, которые «ходят в туалет», и другие подходящие к этому случаю игрушки (см. с. 585), тренировочные штанишки и награды за успехи в предстоящей игре.

Практическая часть тренировки

Усаживание на горшок. Личный пример - прежде всего. Поскольку малыши охотно делают то же, что папа или мама, поставьте детский горшок рядом с собой и сидите вместе,

занимая друг друга разговором.

Инструктивные пособия. Пока каждый из вас сидит на своем «глубокоуважаемом горшке», посмотрите вместе книжку о «туалетных» тренировках.

Четко подавайте сигналы. Отработайте с малышом такие значимые фразы, как «иду на горшок», «иду пи-пи», «иду а-а».

Плодотворное сидение. Продемонстрируйте ребенку, как вы сами все это проделываете (можно на самом деле, а можно понарошку); чтобы он лучше ухватил идею происходящего, позаботьтесь о шумовом сопровождении: сначала натуживание, потом звуки, выражающие удовлетворение.

Игрушка как модель. Проделайте всю эту процедуру с куклой, объясняя каждый шаг: снимаем с куклы штанишки, сажаем на горшок, выливаем его содержимое в туалет, надеваем штанишки.

Игра начинается

Очень внимательно наблюдайте за поведением вашей начинающей «кинозвезды». Приседание подскажет вам, что малышу настало время идти на гор шок, попытки подергать себя за подгузник (или место, где он должен находиться) или внимательный взгляд вниз - что времени у вас осталось в об рез. Нужно срочно вмешаться: «Пойдем на горшок». Обычно лучше всего хранить горшок на полу в кухне, в ванной комнате или рядом с вашим туалетом. В эти дни поставьте горшок, лучшего друга малыша, на самое заметное место. Постоянная репетиция связи между сигналами ребенка и приглашением его на горшок устанавливает в сознании малыша прочную ассоциацию: «Когда я чувствую позывы, я иду на горшок».

Вознаграждение

Если ребенок в первые же дни справляется с тем, чего вы ждете от него, это можно расценить как большую удачу и поощрить малыша. Но учтите, что могут возникать и многочисленные фальстарты, когда малыш просто при саживается, заметив, что папа и мама моментально бегут к нему при этом. Если же тревога не была «ложной» и вы успели с ребенком на горшок (а еще лучше, если он сам до него добежал, не обмочившись по дороге), вознаградите это великое достижение каким-нибудь сюрпризом. Одна мама, которая использовала этот метод, даже помещала специальные призовые палочки позади горшка, которыми и вознаграждала каждый успех своего малыша.

Переходим к ночным играм

Пользоваться горшком ночью ребенок сможет не ранее, чем через несколько недель после того, как успешно научится прибегать к нему в дневное время. Памперсы или подгузники

ночью еще могут понадобится в течение нескольких месяцев или даже лет.

Если так подробно изложенный нами курс у вас не срабатывает, не считайте, что вы плохой учитель или что вам попался неспособный ученик. Может быть, у вас просто совершенно другой ребенок, и к нему требуется особый подход. В любом случае необходимость в подгузниках или памперсах когда-нибудь отомрет.

V

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЕГО БЕЗОПАСНОСТИ

За первые два года жизни ребенка вы так обогатите свои знания в области медицины, что впору присуждать вам почетную степень. Настоящий раздел поможет вам наладить собственную систему домашнего медицинского обслуживания. Мы включаем в нее создание безопасной для ребенка окружаю щей среды, меры профилактики заболеваний, а также пути распознавания ранних признаков болезни. Заболевший маленький человечек любого взросло го превращает во врача или медицинскую сестру. Основная задача данного раздела - установить тесное сотрудничество с детским врачом.

25

СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ РЕБЕНКА СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

Только представьте себе, что вы имеете доступ к лекарству, способному предотвратить третью часть смертности в детском возрасте! И родители действительно обладают таким «лекарством», к тому же бесплатным. Оно называется созданием безопасной для ребенка окружающей обстановки. Один из трех умерших детей погибает вследствие несчастного случая. Однако большинство из них можно предотвратить.

КОМУ ОПАСНОСТЬ УГРОЖАЕТ БОЛЬШЕ

Несчастный случай может произойти с любым ребенком, однако некоторые малыши более других подвержены такой опасности. Разгадка - в схеме раз вития ребенка. Младенец, который медленно, но последовательно движется по пути своего развития, переходя от ползания к вставанию, а затем к ходьбе, в меньшей степени подвержен несчастным случаям. Такой ребенок не рискует подниматься на новую ступень лестницы развития, пока не закрепится на предыдущей. Полная противоположность этому - действия ребенка импульсивного, который зачастую спешит пройти вехи развития, руководствуясь методом проб и ошибок, а не рассчитанных шагов. Непредусмотрительный торопыга, он очертя голову кидается к желанной игрушке, готовый несколько раз споткнуться на пути к цели. Такой ребенок

чаще всего отлично знаком персоналу местного травматологического пункта.

Предрасположены к несчастным случаям и дети, тянущие все в рот. Они не считают, что полностью ознакомились с предметом, пока не пососут его. Наблюдая за играми ребенка, вы можете определить, является ли он таким «сосателем». Чаще малыш берет игрушку, некоторое время изучает ее и лишь затем отправляет в рот для дополнительного анализа, в то время как «сосатель» прежде всего пробует ее на вкус. Такой ребенок больше предрасположен к несчастным случаям, связанным с проглатыванием предметов и асфиксией (удушьем).

Наконец, понаблюдайте за так называемым «живчиком» - ребенком, который то и дело ускользает из-под бдительного родительского ока и вовсе не обнаруживает признаков страха одиночества, будто такой стадии развития для него не существует. Такой малыш подвержен несчастным случаям в большей степени, чем ребенок, который часто не отваживается ступить на незнакомую территорию без одобрения родителей.

ОБСТАНОВКА, ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩАЯ К НЕСЧАСТНЫМ СЛУЧАЯМ

Помимо особой предрасположенности некоторых детей к несчастным случаям, дополнительный фактор риска представляют и определенные жизненные ситуации. Будьте особо внимательны к ребенку, который только научился ходить, если вы:

- опаздываете на деловую встречу
- переезжаете на новую квартиру
- находитесь на отдыхе
- меняете заведение, в котором ребенок находится в дневное время
- меняете воспитателей
- остались без помощи мужа
- находитесь в стрессовом состоянии в связи со свадьбой или разводом
- приносите в дом новорожденного
- больше времени уделяете заболевшему брату или сестре малыша
- БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! Что, по вашему мнению, косвенным образом провоцирует многие травмы у детей в домашних условиях? Ответ: телефон. Множество трагедий возникает, когда при звонке телефона воспитатель оставляет ребенка без внимания «только на минутку». Такое чудесное изобретение, как беспроволочный телефон, позволит вам разговаривать и одновременно наблюдать за ребенком.

ПРОКОНТРОЛИРУЙТЕ, НЕТ ЛИ ОПАСНОСТИ ДЛЯ РЕБЕНКА

Опуститесь на четвереньки и, передвигаясь таким образом из комнаты в комнату, посмотрите на вещи глазами малыша, чтобы определить, какие предметы находятся в пределах его досягаемости. Если в семье есть дети постарше, пусть они сопровождают вас - это научит их следить за безопасностью младших братьев и сестер.

Меры безопасности, связанные с лекарствами

- Держите ли вы аптечку запертой?

- Хорошо ли закрыт пузырек с лекарством, которым вы пользуетесь и держите «под рукой»?

- Держите ли вы лекарства в недосягаемом для ребенка месте?

- Есть ли у вас дома рвотное?

- Избавляетесь ли вы от лекарств с просроченной датой годности?

- Недосягаемы ли для ребенка лекарства, ножницы, бритвенные лезвия, булавки и тому подобные предметы?

Меры безопасности в ванной комнате

- Кладете ли вы на дно ванны коврик, чтобы не поскользнуться?

- Имеются ли в кранах ванной прокладки?

- Есть ли подкладка у коврика на полу ванной комнаты, препятствующая скольжению?

- Удалены ли электрические приспособления от воды?

- Недосягаемы ли для ребенка туалетные принадлежности и косметические средства (особенно лак для ногтей и жидкость для снятия лака)?

- Держите ли вы закрытой дверь в ванную комнату? (Чтобы ребенок не смог запереться в ванной, снимите внутренний дверной замок либо переставьте его повыше, чтобы малыш не мог дотянуться.)

- Низкий ли стульчак и прикрыт ли он запирающейся крышкой? (Дети могут нырнуть вниз головой в унитаз.)

- Пользуетесь ли вы пластиковыми (не стеклянными) стаканами для полоскания и мыльницами?

- Спускаете ли вы воду из ванны сразу по окончании пользования ею?

И, конечно же, никогда не оставляйте без присмотра ребенка в ванне: малыш может захлебнуться, даже если в ней осталось совсем немного воды.

Наиболее распространенные несчастные случаи соответственно стадиям развития ребенка

От рождения до 6 месяцев (верткость и стремление

дотянуться)

- ожоги
- автокатастрофы
- выпадение из кроватки
- падение со стола, на котором вы переодеваете ребенка, или из детского креслица

От 6 до 12 месяцев (ползание и ходьба)

- несчастные случаи, связанные с игрушками (острые концы, петли, заталкивание в рот частей игрушек)
- падение с высокого детского креслица
- ушибы об острые углы стола
- ожоги от сигарет
- несчастные случаи из-за привычки все хватать: ожоги от горячего кофе, порезы об осколки бьющихся предметов
- несчастные случаи при ходьбе на прогулках
- автокатастрофы

От 1 до 2 лет (ходьба и исследование)

- несчастные случаи, связанные с залезанием на что-либо
- пищевые отравления
- несчастные случаи, связанные с исследованием (закрылся в шкафу, залез в ящичек с лекарствами)
- опасности, связанные с емкостями для воды (бассейном, прудом, ванной)
- порезы
- автокатастрофы

Меры безопасности на кухне

- Пользуется ли ребенок небьющейся посудой?
- Готовите ли вы обычно на задних горелках и поворачиваете ли ручку чайника к крышке плиты, когда ребенок находится поблизости?
- Есть ли у ручек горелок защитная крышка?
- Есть ли у вас под рукой огнетушитель? (Выбирайте многоцелевой огнетушитель, пригодный для устранения возгорании жидкостей и электроприборов.)
- Недосягаемы ли для ребенка ножи?
- Нет ли на кухонном столе потенциально опасных предметов, до которых может добраться малыш?
- Убраны ли на верхние полки бутылочки с едкими веществами, способными вызвать у ребенка удушье, если разобьются?
- Убрали ли вы скользящие по кафельному полу коврики?
- Отключаете ли вы от сети электроприборы (миксеры, тостеры), закончив пользоваться ими?
- Имеется ли у ребенка специальное место для игр -

подальше от кухни?

- Снабжены ли дверцы шкафов и крышки приборов защитными замками (их можно легко установить самим); запираете ли вы в шкаф все моющие, осветляющие, растворяющие и другие подобные средства?

- Проверьте, не свешиваются ли со стола провода электроприборов и концы скатерти?

Учтите, что «недосягаемое для ребенка» место может оказаться гораздо выше, чем вы предполагали, если малыш воспользуется стулом или залезет на ящик.

Безопасность при питании

- Запрещаете ли вы ребенку носиться по дому с полным ртом (пища может попасть в дыхательные пути)?

- Безопасны ли продукты питания, которые вы готовите? (Крупные куски могут застревать в горле ребенка; лучше резать пищу тонкими ломтями при этом вероятность подавиться меньше, чем если она нарезана кубиками или кружками. Яблоки очищайте от кожуры и нарезайте ломтиками, вынимайте косточки из винограда, размалывайте или давите орехи и семечки.)

Меры безопасности в детской комнате или спальне

- Безопасна ли обстановка в комнате, где ребенок спит? (См. обсуждение безопасности детской кровати на с. 604 и условия безопасного сна на с. 346.)

- Имеется ли на пеленальном столике ремень безопасности? (Никогда не оставляйте на нем без присмотра ребенка даже при наличии такого ремня.)

- Остаются ли предметы ухода за ребенком вне его досягаемости, когда он находится на пеленальном столе?

Поддержание противопожарной безопасности в доме

- На надлежащих ли местах в вашем доме расположены устройства противопожарной сигнализации? (Оптимальными местами для их расположения являются потолок в прихожей, коридоры перед спальнями, потолки на каждом эта же, чердаке, в гараже и подвале. Не располагайте детекторы дыма поблизости от вентиляционных отверстий и каждые 3 месяца проверяйте исправность их работы. Заменяйте батарейки по крайней мере раз в год - в определенный день, например, в день рождения, на исходе осени - или в случае падения мощности батареек.) Новым средством противопожарной сигнализации является детский локационный детектор дыма, подсоединяющийся к окну спальни; он издает звуковой сигнал и красный свет, чтобы указать пожарникам месторасположение детской комнаты.

- Есть ли на детской спальне специальные наклейки,

указывающие на местонахождение ребенка? (Они продаются в местном пожарном отделении.) Помещайте наклейки на внешний нижний угол двери (пожарные проводят осмотр дома, передвигаясь на коленях). Не наклеивайте их на окна, где они могут указать местонахождение ребенка посторонним.

- Не оставляете ли вы зажигалки и спички в пределах досягаемости ребенка?

- Избегаете ли вы курить лежа в постели или на кушетке и не оставляете ли незатушенных сигарет?

- Сшита ли пижама ребенка из не легковоспламеняющегося материала?

- Не забываете ли вы проверить, что огонь погашен, а перед камином есть защитный экран, когда выходите из комнаты или отправляетесь спать?

- Безопасны ли ваши электронагревательные приборы?

- Если вы используете удлинители, соответствует ли уровень мощности прибора сетевому? (Справьтесь об этом в месте продажи удлинителя.)

- Знаете ли вы расположение и действие основного размыкающего переключателя на домашнем электрическом щитке?

- Вынимаете ли вы из розеток вилки удлинителя? (Ребенка может ударить током, если он перегрыз провод или заталкивает его в розетку.)

- Установлен ли показатель на подогревателе воды на отметке ниже 120˚Ф (49˚С) во избежание ожога горячей водой из крана?

- Отставляете ли вы в сторону чашки с горячим кофе, начиная заниматься ребенком?

- Избегаете ли вы подогревать бутылочки с питанием ребенка в микроволновой печи? (Это может привести к ожогу.)

- Обучаете ли вы детей поведению при пожаре? (Покажите детям, какими выходами пользоваться; запретите им возвращаться в горящий дом за забытой игрушкой; научите их пригибаться, поскольку дым струится вверх, и на четвереньках добираться до двери или окна, а также не отпирать дверь с горячей ручкой, поскольку по другую ее сторону может бушевать пламя; объясните, что в этом случае надо вылезать через окно.)

Тушение огня

Научите детей, как нужно вести себя, если их одежда воспламенилась:

1. Остановись! (Бег способствует более сильному возгоранию.)

2. Падай! (Немедленное падение на землю.)

3. Крутись! (Это помогает сбить пламя.)

Проверка домашней безопасности

- Посмотрите, нет ли на полу предметов, которые могут вызвать удушение или опасны? (Например, пластиковые пакеты и упаковочные листы, воз душные шары, ножницы, швейные принадлежности, оружие.)

- Держите ли вы пластиковые упаковки и пакеты вне досягаемости ребенка?

- Проверяете ли вы расположение свешивающихся тесемок для задергивания штор и шнуров ламп? (Тесемки для задергивания штор должны закрепляться на высоте роста взрослого человека; установите укорачивающие приспособления на шнуры ламп.)

- Подвернуты ли углы скатерти, чтобы ребенок не дотягивался до них? (Безопаснее использовать матерчатые подставки под столовые приборы и посуду.)

- Сдвигаете ли вы опасные или бьющиеся предметы в центр стола?

- Убираете ли вы с пути следования юного путешественника подстилки и коврики, которые могут сместиться?

- Есть ли на углах мебели (на столе, журнальном столике) и на облицовке камина резиновые прокладки? (Для предохранения облицовки камина можно использовать самоклеющееся покрытие.)

- Изолированы ли неиспользуемые вами электрические розетки?

- Регулярно ли вы осматриваете шнуры электроприборов, проверяя, не перетерлись ли они?

- Знаете ли вы о токсических свойствах комнатных растений и убраны ли они? (См. список на с. 614.)

- Хорошо ли убрано огнестрельное оружие?

- Держите ли вы закрытыми раздвижные стеклянные двери?

- Снабжены ли стеклянные двери специальными бирками на уровне глаз ребенка, чтобы помешать ему натыкаться на них?

- Хорошо ли закрыты окна и надежны ли ставни?

- Имеются ли на окнах предохранительные металлические решетки? (Чтобы малыш не выпал из окна, если откроет его. Если решетки расположены внутри перед оконным стеклом, следите, чтобы ребенок не облокачивался на них.)

- Закрыты ли отверстия в балконе защитной сеткой? (Чтобы ребенок не мог пролезть между ними.)

А теперь посмотрим, какие опасности могут подстерегать малыша, задумавшего подняться вверх или спуститься по лестнице.

- Хорошо ли освещена лестница, не скользкая ли она, есть ли у нее перила?

- Предохраняются ли углы ступеней резиновыми полосками или ковром?

- Свободна ли лестница от мусора, на котором можно поскользнуться?

- Безопасно ли положен ковер?

- Используете ли вы загородки безопасности? (См. обсуждение загородок безопасности на с. 511.)

Теперь спустимся в гараж, подвал и прачечную.

- Недосягаемы ли предметы с электроприводом и острые инструменты?

- Недосягаемы ли краски, растворители, инсектициды и прочие химические вещества?

- Закрыты ли стиральная машина и сушка?

- Недосягаемы ли для ребенка переключатель или дистанционное управление двери гаража?

Меры безопасности во дворе

- Надежно ли оборудование на вашем участке, нет ли у используемых вами приспособлений острых углов и расщепленных деталей?

- Безопасны ли ваши качели и лесенки для детей? (Они должны быть расположены на расстоянии не менее 6 футов (2 м) от заборов или стены; земля под ними должна быть мягкой для амортизации силы удара при падении. Качели должны быть прочно закреплены в земле, а все детали креплений закрыты защитными пластиковыми колпачками или обмотаны изолентой. Качели с креслом, ремешками или специальным, сиденьем - самые надежные. Они не позволяют детям вставать на ноги на качелях и помогают удержаться. Рас полагайте сиденье с учетом возраста ребенка, оно должно быть невысоким, но чтобы ноги малыша не задевали за землю. Напоминайте детям, что нельзя стоять позади качелей. На качелях и лесенках не должно быть крючков, острых краев и больших колец, в которые может попасть голова ребенка.)

- Безопасно ли расположение садовых шлангов, не лежат ли они на солнцепеке? (Вода в шланге может стать довольно горячей.)

- Не подстригаете ли вы траву электрической газонокосилкой в присутствии ребенка?

- Безопасны ли снаряды для лазания в вашем дворе? (Очень хорошо использовать для этого резиновые шины.)

Безопасность высокого детского креслица

- Размещайте креслице подальше от плиты, окна, полок,

свешивающихся шнуров для задергивания штор.

- Обязательно используйте ремешок безопасности, которым снабжено креслице. Не думайте, что столик, который крепится сверху на кресле, способен сдерживать ребенка.

- Убедитесь, что столик надежно закреплен с обеих сторон, поскольку дети пытаются толкать его вперед.

- Не разрешайте малышу вставать в креслице.

- Выбирайте креслице с устойчивым основанием, иначе оно может опрокинуться, когда ребенок попытается взобраться на него. Периодически проверяйте, не может ли ребенок занозиться, не ослабли ли гайки крепления, не качается ли основание креслица.

Безопасность ходунков

- Выбирайте ходунки с широким основанием; задние колесики должны располагаться намного дальше центра тяжести ребенка, чтобы ходунки не опрокинулись, когда малыш наклоняется в сторону или откидывается назад.

- Если ходунки можно отрегулировать так, что малыш полулежит, проверьте, не опрокинутся ли они, когда ребенок займет такое положение.

- Располагайте корзину для покупок точно перед задней осью во избежание опрокидывания.

- Проверьте тормозные устройства; такие устройства на двух колесах безопаснее, чем на одном.

- Проверьте надежность застежек. Иногда они могут произвольно расстегиваться, тогда ребенок падает. Ходунки с двумя пристегивающими приспособлениями надежнее, чем с одним.

- Складывая или раскрывая ходунки, берегите пальцы - свои и ребенка.

- Периодически проверяйте, не ослабли ли гайки креплений, не появились ли острые углы, не разболтались ли колеса.

Безопасность детского манежа

- При использовании деревянного манежа убедитесь, что малыш не просунет голову между планками. Расстояние между ними должно быть таким же, как в детской кроватке (6 см).

- Если вы используете манеж с сеткой, убедитесь, что ячейки сетки не настолько малы, чтобы за них могли зацепиться пуговицы ребенка, и не настолько велики, чтобы он мог залезть по сетке вверх.

- Никогда не оставляйте малыша в манеже с приспущенной сеткой, ребенок может запутаться в ней.

- Не оставляйте свешивающиеся по краям манежа бечевки.

- Убирайте из манежа объемные игрушки, по которым

ребенок может карабкаться, чтобы выбраться.

- Изолируйте выступающие гайки и болты.

- Проверьте застегивающие приспособления, которые могут прищемить пальцы ребенка.

ВЫБОР БЕЗОПАСНОГО ДЕТСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Выбирая игрушку, детскую мебель или другое оборудование, руководствуйтесь соображениями безопасности.

Безопасность игрушек

- Покупая игрушку, проверьте, нет ли у нее мелких деталей, которые ребенок может проглотить и задохнуться. Например, кукольных туфелек, пуговиц, бусин, пищалок или мелких шариков внутри игрушки. (В магазинах игрушек есть специальные трубки, позволяющие проверить, может ли попасть игрушка в дыхательные пути ребенка.) Диаметр кубиков, шариков и прочих мелких игрушек не должны быть меньше 4 см.

- Убедитесь, что у игрушки нет острых углов, шероховатостей, которые могут занозить руку ребенка, и почаще проверяйте, не уменьшилась ли безопасность из-за износа.

- Избегайте игрушек с длинными шнурами (более 20 см) или отрезайте их.

- Убедитесь, что небезопасные игрушки недосягаемы для ребенка. (Это могут быть воздушные шары, бусинки и прочие мелкие предметы.)

- Предупредите старших детей, чтобы они не играли поблизости от малыша с «шумными» игрушками (например, с игрушечными пистолетами).

- Убедитесь, что игрушки соответствуют уровню развития ребенка и его темпераменту. Если ребенок любит разбрасывать вещи, выбирайте мягкие или резиновые игрушки. Такие игрушки, как дротики и стрелы, могут привести к травме глаза.

- Подвешивая погремушки над кроваткой, располагайте их так, чтобы малыш мог на них смотреть и пытался подтянуться. Такие игрушки используют в период от рождения до 5 месяцев и убирают, когда ребенок начинает вставать на четвереньки.

- Будьте осторожны с ломкими и хрупкими игрушками, которые, ломаясь, могут образовывать острые края. Покупая игрушку, убедитесь в прочности материала, из которого она сделана.

- Будьте осторожны с воздушными шарами. Если шар лопнул, тут же уберите его остатки, потому что малыши любят сосать разные предметы и могут подавиться резиной. Не позволяйте ребенку играть с ненадутыми шарами, поскольку это также может привести к асфиксии.

- Распаковав игрушку, сразу выбрасывайте пластиковую

упаковку, чтобы ребенок не играл с ней. Особую опасность представляют пластиковые паке ты, в которых малыш может задохнуться.

- Не храните игрушки в навесных ящиках с дверцами, которые могут свалиться на ребенка и вызвать травму. Гораздо безопаснее использовать полки для игрушек, которые к тому же помогут приучить ребенка к порядку (ему удобно складывать на них игрушки).

Безопасность детской кроватки

Травмы младенцев, связанные с детскими кроватками, прочно занимают одно из первых мест. Вот несколько советов, которые помогут вам выбрать надежную кроватку для ребенка.

- Покупайте кроватку с ярлыком, удостоверяющим, что она соответствует необходимым стандартам.

- Убедитесь, что в состав краски, которой покрыта кроватка, не входит свинец. Кроватки, изготовленные до 1978 г. (когда было запрещено использовать для детской мебели краски, содержащие свинец), могли быть несколько раз перекрашены содержащей свинец краской.

- Если ребенок любит сосать или грызть перильца кроватки, покройте их нетоксичным пластиком.

- Опускающиеся борта кроватки должны быть снабжены замыкающими устройствами, которые нельзя открыть изнутри.

- Расстояние между планками кроватки не должно превышать 6 см, чтобы между ними не застряла голова ребенка.

- Проведите руками по всем деревянным поверхностям кроватки, чтобы убедиться, что у малыша не будет занозы.

- Не приобретайте кроваток с излишне декорированными столбиками, со щелями. Известны случаи, когда дети задыхались, просовывая в них голову. Различные декоративные детали (например, набалдашники), лучше отпилить, чтобы малыш не смог зацепиться за них одеждой.

- Проверьте, не образуются ли в местах крепления деталей кроватки острые концы, дырки или трещины, - в них могут застревать пальцы ребенка.

- Регулярно проверяйте, хорошо ли укреплен матрас, нажимая на него сверху и снизу. Если крюки, которыми он крепится к основанию кроватки, ослабли, их нужно заменить или починить.

- Не используйте старые или подержанные матрасы, размеры которых не соответствуют размерам кроватки. Сдвиньте матрас с одной из боковых сторон кроватки - образовавшийся зазор не должен превышать 4 см; если про ходят два ваших пальца и еще остается много места, значит, матрас слишком мал.

- Запомните, что чем ровнее матрас, тем он безопаснее.

- Убедитесь, что резиновая прокладка плотно прилегает к основанию кроватки по всему периметру и надежно закреплена. Чтобы ребенок не жевал лямки матраса и не запутывался в них, убавьте их длину. Как только малыш начнет подтягиваться на перилах кроватки, уберите из нее игрушки и другие предметы, вскарабкавшись на которые ребенок может вылезти из кроватки.

- Проверьте, нет ли у игрушек и на обшивке кроватки бечевок длиной более 20 см.

- Если ваш малыш предрасположен к аллергии, уберите из его кроватки игрушки с длинным ворсом. В них скапливается пыль, вызывающая аллергию.

- Поставьте кроватку в безопасном месте. Она не должна находиться вблизи от окон и шнуров для задергивания штор, а также от мебели, которую ребенок может использовать, чтобы вылезти из кроватки. Попытайтесь представить себе, какие опасности могут подстерегать малыша, выбирающегося из кроватки. Ставьте ее так, чтобы ребенок не смог упасть на какой-либо острый предмет или застрять между кроваткой и стеной или ме белью.

- Если детская кроватка ребенка стоит не в вашей спальне, а в другой комнате, приобретите систему внутренней связи - это хорошее средство для сохранения безопасности в доме.

БЕЗОПАСНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА МАШИНЕ

Вот несколько советов, которые помогут вам сделать путешествие на машине приятным и безопасным.

Проверяйте, что находится позади вашей машины

Опаздывая на деловую встречу, вы запрыгиваете в машину, включаете заднюю передачу и устремляетесь вперед, абсолютно забыв, что кто-то или что-то может находиться позади вашей машины. Дети любят играть около машин. В качестве меры предосторожности возьмите за правило обходить маши ну сзади, прежде чем сесть в нее, а еще лучше - обойдите ее кругом. Дополнительной мерой безопасности является зеркало с расширенным полем зрения, позволяющее видеть, что творится позади машины.

Подготовка к поездке

- Всегда пользуйтесь ремнями безопасности и настаивайте на том, чтобы это делали все пассажиры.

- Всегда пользуйтесь только специальным сиденьем (креслицем) для младенцев и детей.

- Не применяйте вместо специального креслица для детей лоскутный держатель для ношения младенцев или другие приспособления.

- Не заменяйте сиденье машины обыкновенной койкой для путешествий.

- Не пристегивайте одним ремнем двух детей или себя вместе с ребенком.

- Не позволяйте малышу забираться в машине к вам на руки, не поддавайтесь искушению посадить ребенка на сиденье машины, когда вам надо проехать «всего несколько кварталов».

- Не оставляйте открытой заднюю дверцу машины, чтобы в салон не проникали выхлопные газы.

- Во время движения машины не разрешайте детям играть с остроконечными предметами, чтобы они не поранились в случае внезапной остановки.

- Сумку с продуктами или потенциально опасными предметами не оставляйте рядом с ребенком (да и вообще в салоне), а оставьте ее в багажнике.

- Беременные женщины обязаны пользоваться пристяжными ремнями. До рождения ребенка его «детским креслицем» являетесь вы сами и должны сохранить две жизни. Помещайте нижний конец ремня в самом низу живота, ниже матки, - во избежание травмирования плода ремнем.

Как обеспечить приятное путешествие

- Перед поездкой накормите ребенка и отведите его в туалет. Малыш с сухими штанишками и наполненным животиком - более приятный пассажир.

- Попытайтесь уподобить ваши путешествия кормлению ребенка: короткие и частые поездки предпочтительнее продолжительных.

Во время длительных путешествий делайте частые остановки.

- Берите с собой кассеты с записями - как со старыми и любимыми, так и с новыми, незнакомыми.

Включайте музыку, как только посадите ребенка в машину и заведете мотор.

- Проголодавшегося путешественника можно успокоить, предложив ему мягкое печенье, которое можно пожевывать и не подавиться. Не позволяйте ребенку во время движения пить через соломинку, поскольку при внезапной остановке так можно повредить глотку.

Как избежать дурноты при поездке

Во время движения ребенка может укачать. Это явление - следствие противоречивых сигналов, поступающих в мозг от органов чувств. Так, глаза ребенка, находящегося в креслице, прикрепленном к заднему сиденью, видят лишь неподвижную стенку переднего, в то время как рецепторы движения

внутреннего уха докладывают мозгу, что тело движется. Как избежать появления у ребенка ощущения дурноты?

- Планируйте маршрут таким образом, чтобы ехать по прямым магистралям, не заезжая в перегруженную транспортом центральную часть города. Частые остановки с продолжением движения и извилистые дороги вредны для нежных детских животиков.

- Используйте для поездки время отдыха ребенка - сон лечит неприятные ощущения. Лучшее время для отправления - прямо перед сном малыша, тогда вы можете надеяться, что к месту назначения он прибудет здоровым и от дохнувшим.

- Накормите ребенка перед выездом, но не набивайте его животик до отказа. Пища должна быть легкой: не жирной и не молочной (каша из злаков, макароны, фрукты).

Прихватите в дорогу легко усваиваемые продукты, чтобы малыш мог перекусить: печенье, крекеры, напиток в картонной упаковке с соломинкой (при остановке!).

- Заправьте машину заранее. Дети очень чувствительны к выхлопным газам на бензозаправках.

- Устройте ребенка так, чтобы он мог смотреть в окно - в этом случае многих детей меньше укачивает, однако не поступайтесь при этом соображениями безопасности.

Обычно на переднем сиденье, когда малыш может смотреть вперед, его укачивает меньше, чем на заднем, когда он смотрит в боковое стекло.

- Играйте в пути в игры, требующие фокусирования внимания ребенка на отдаленных предметах. Разглядывать во время путешествия рекламные стенды, здания или горы гораздо полезнее, чем книжку с картинками.

- Свежий воздух - лучший друг для нормального самочувствия ребенка во время поездки. Для лучшей вентиляции открывайте окна с обеих сторон. Загрязнители воздуха (сигареты, духи) оставьте дома.

- В возрасте до года малышам не рекомендуется давать лекарства, предохраняющие от укачивания.

Прежде чем давать их более старшим детям, посоветуйтесь с врачом: нет ли у вашего ребенка каких-либо медицинских противопоказаний. Драмамин, продающийся в аптеке, устраняет тошноту, рвоту, головокружение, связанные с укачиванием. Детям от 1 до 2 лет дают У; чайной ложки за полчаса час до поездки, а детям 23 лет - 1 чайную ложку (5 мл), но не чаще, чем через 6 часов. Препарат против морской болезни (скополамин) детям давать не следует.

Выбор детского креслица для машины

- Сделайте первую поездку ребенка в машине (из родильного дома) безопасной, заранее установив в ней специальное детское креслице.

- Решите, где в машине вы расположите ребенка. Теоретически наиболее безопасным местом для детского креслица является середина заднего сиденья. Однако на практике часто случается, что родители, путешествуя вдвоем с ребенком, вынуждены то и дело оборачиваться, чтобы посмотреть, все ли в порядке и перестают следить за дорогой. Заранее решите, не удобнее ли будет вам поместить креслице на переднем сиденье. Не следует помещать ребенка на заднем сиденье, если оно развернуто к заднему стеклу машины. В этом случае ребенок будет находиться вне поля вашего зрения, что небезопасно. Для семейных путешествий на машине больше всего подходит трехместное переднее сиденье с общим ремнем безопасности.

- Размещайте детское креслице лишь на тех сиденьях, которые развернуты вперед.

- Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по установке и присоединению пристяжного ремня.

Убедитесь, что ремни в вашей машине годятся для пристегивания креслица. Туго затяните ремень безопасности и проверьте его надежность, переместив сиденье машины вперед. Если ремень провисает, подтяните его с по мощью специальной застегивающейся пряжки; в противном случае вам не удастся надежно закрепить креслице. Не протягивайте участок ремня, придерживающий плечи, через крепежные детали креслица. Автоматические пристяжные ремни машины не обязательно гарантируют безопасность креслица. Регулярно проверяйте сохранность пристяжных ремней и надежность их крепления. Убедитесь, что креслице подходит к вашей машине (спинки сидений некоторых машин настолько необычной формы, что креслице невозможно надежно присоединить к ним).

- Располагайте креслице под правильным углом. Если его закрепить слишком прямо, голова малыша будет падать ему на грудь, а если с большим наклоном, то ребенок не удержится в нем при резкой остановке или аварии. Некоторые креслица снабжены специальным индикатором правильности расположения.

- Чтобы поддерживать голову младенца в первые месяцы его жизни, используйте свернутые в форме подковы полотенца, пеленки или готовые прокладки для креслиц. Если креслице раскалилось на солнце, закройте чем-нибудь металлические или пластиковые детали в салоне, чтобы малыш, схватившись, не обжег руку, а на сиденья наденьте чехлы.

- В холодную погоду можно покрыть сиденье одеялом, проделав в нем прорези для ремней безопасности и пряжек.

- Во время поездки малыш должен оставаться в креслице. Если он плачет, безопаснее съехать на обочину, остановиться и успокоить его, чем вынимать из креслица.

- Научите старших детей пристегивать малыша в креслице. Для них должно быть непререкаемым правилом, что до этого движение начинать нельзя.

- Если вы намерены использовать креслице при полете в самолете, проверьте, предусматривает ли это инструкция к нему.

- Если вы одалживаете или покупаете подержанное креслице, проверьте по его ярлыку, соответствует ли оно стандартам безопасности.

- Выбирайте креслице, соответствующее возрасту, весу и росту вашего ребенка (см. ниже).

Для детей от рождения до достижения ими веса 20 фунтов (около 9 кг)

Креслица безопасности для детей этого возраста и веса обращены назад и откинуты под углом 45°. Такая конструкция предусматривает передачу основной силы удара при столкновении ремню, придерживающему сиденье. Полу вертикальное положение обращенного назад креслица позволяет распределить остальную силу удара равномерно по всему телу ребенка - от спины к костям и мышцам. Проверяйте, насколько прочно прикреплен ребенок в креслице ремнями безопасности. Есть два вида таких креслиц: для младенцев и откидные.

Креслица для младенцев предназначены для малышей, весящих меньше 20 фунтов (9 кг). Они сделаны в форме ванночки и обладают дополнительным преимуществом, поскольку в сложенном виде в них можно перенести заснувшего ребенка из машины; можно их применять и в качестве домашнего креслица для младенца. Они сконструированы таким образом, что их можно использовать только обращенными назад.

Откидные креслица. Они больше по весу и по размерам, и вы можете перевозить в них малыша очень долго - пока он не станет тяжелее 40 фунтов (18 кг). Это избавит вас от необходимости покупать второе детское креслице. Однако они громоздки, а вес и конструкция делают их малопригодными вне машины. К тому же они кажутся слишком большими для 3-месячных и более маленьких детей. Хотя такие креслица предлагают обращать вперед, когда вес ребенка достигает 20 фунтов (обычно в возрасте 912 месяцев), безопаснее оставить его развернутым назад, пока ребенку не исполнится хотя бы 1 год. Если развернуть креслице раньше, тяжелая головка малыша может падать ему на грудь.

Рекомендация: наша семья проделала вместе с детьми многомильные путешествия. Наш выбор - обращенное назад детское креслице до тех пор, пока ребенок не вырастет из него. Затем его нужно сменить на обращенное вперед креслице с тройным ремнем безопасности и Т-образным щитком. Как определить, что ребенок вырос из креслица для младенцев? Обычно изготовители предлагают ориентироваться на вес малыша (20 фунтов), мы же считаем, что более надежным показателем является рост. Когда голова ребенка начинает выступать над верхом креслица, она при ударе откидывается назад, что небезопасно - ей необходима защита. Поэтому необходимо переходить на креслице, обращенное вперед.

Для детей весом от 20 до 40 фунтов (9-18 кг)

Эти креслица (для детей старше 9 месяцев) выше и обращены вперед. Реалии нашей жизни таковы, что если какое-либо замысловатое приспособление использовать трудно, мы попросту пренебрегаем им. Родители обязаны не только выбирать одобренные государством детские креслица для разных возрастов, но и тщательно проверять их при покупке. Наибольшие проблемы у нетерпеливых родителей связаны с застегиванием ремней безопасности при эксплуатации детского креслица. Выбирайте сиденья с одинарной ременной связью. Наиболее прост ремень безопасности, подсоединяющийся к объемному Т-образному пластиковому щитку, прикрывающему нижнюю часть туловища ребенка, сквозь щиток продеваются лямки безопасности. Ремень и щиток набрасываются с задней части сиденья на плечи ребенка и закрепляются внизу. Будьте осторожны - не защемите ножку ребенка, застегивая это приспособление.

Если ребенок не желает садиться в креслице

Вашим правилом без каких-либо исключений должно быть обязательное использование при путешествии на машине креслица безопасности. Если ребе нок протестует, попробуйте прибегнуть к следующим советам.

- Если возможно, приурочьте поездку ко времени, когда ребенок переносит путешествие легче всего. Одни дети лучше чувствуют себя в машине рано утром, другие - во время дневного сна.

- Возьмите с собой несколько мягких игрушек, которые можно прикрепить к креслицу.

- Легче успокоить заплакавшего малыша, если в машине двое взрослых: один - рядом с ребенком, другой - за рулем.

- Совет для кормящих матерей во время путешествия на машине. Пусть кто-нибудь ведет машину, а вы, если ребенок

сильно расплакался, сядьте рядом с ним на заднее сиденье и предложите ему грудь. Оставаясь пристегнутой, постарайтесь одной ногой немного приподнять ремень и сесть чуть повыше, склонитесь к ребенку, чтобы он мог дотянуться до груди и начать сосать. Это безотказное средство для успокоения малыша во время поездок. Не поддавайтесь желанию вынуть ребенка из креслица и покормить его на руках («всего на минутку»).

- Посадите на сиденье рядом с креслицем малыша старшего брата или сестру, которые могут развлекать его во время езды

- Пойте ребенку песенки и указывайте на интересные места, мимо которых вы проезжаете. Мы сочинили смешные стихи, в которых говорилось о безопасности и выражалось огромное сочувствие тем «несчастным», которым надо пользоваться ремнями безопасности. «Несчастный» ребенок по крайней мере понимал, что мы разделяем его чувства, и обычно начинал смеяться.

- Ставьте известные малышу и любимые им магнитофонные записи, запаситесь и несколькими новыми записями, возможно, они его заинтересуют.

- Малыши часто бывают недовольны тем, что не могут смотреть из окна. Если причина в этом, выбирайте креслице, в котором ребенок сидит достаточно высоко, чтобы наблюдать проносящийся мимо мир.

- Не забывайте «беседовать» с маленьким путешественником на заднем сиденье; родительский голос успокоит его. Если вы не обращаете на малыша внимания, он может заскучать и раскапризничаться.

НА ВЕЛОСИПЕДЕ С МЛАДЕНЦЕМ

Если ваша семья любит велосипедные прогулки, вы можете без опасений брать с собой ребенка, соблюдая в пути следующие правила:

- Всегда надевайте на ребенка шлем (каску), даже если он едет в коляске или в автоприцепе (если вы путешествуете на мотоцикле).

- Не берите с собой детей, которым еще нет 6 месяцев. Они не могут пока сидеть прямо, а их головка слишком тяжела для тоненькой шейки (особенно в шлеме).

- Обычно дети от 9 месяцев до года уже могут сидеть в специальном сиденье, которое устанавливают над задним колесом взрослого велосипеда. Обязательно пристегивайте ребенка прилагаемым к такому сиденью ремнем безопасности и используйте подставку для ног, чтобы ножки ребенка не за девали за спицы.

- Ездите только по велосипедным дорожкам или тихим

улицам, не выезжая на магистрали с интенсивным движением.

Малыш должен уяснить, что в целях безопасности на голове во время езды всегда должен быть шлем (каска). Поэтому, выезжая на прогулку с ребенком, независимо от того, сидит ли он в специальном сиденье на велосипеде или в коляске позади него и даже когда малыш начнет осваивать свой трехколесный велосипед, обязательно надевайте на него шлем безопасности. Внушенное вами сызмальства сознание того, что при езде нужно защищать голову шлемом, сослужит вашему ребенку хорошую службу в будущем.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ

Вы заходите в украшенную комнатными растениями гостиную и обнаруживаете, что ваш малыш сосет листик одного из них. Не ядовит ли этот листик? Опасаясь самого худшего, вы бросаетесь с ребенком в местный травмопункт и объясняете причину вашего страха. «Какой листочек?» - спрашивает сестра в регистратуре. Тут вы осознаете, что в спешке оставили растение дома, и бросаетесь за ним. Потом весь персонал травмопункта долго рассматривает его, каждый высказывает предположение, что это за растение, но никто не знает наверняка. «Откуда оно у вас?» - терпеливая сестра надеется, что наконец близка к разгадке. «От тети Мери», - кротко отвечаете вы.

Знайте ваши комнатные растения

Что означает термин «ядовитое растение». Многие растения ядовиты, однако некоторые - в большей степени, чем прочие. Одни ядовитые растения могут вызвать саднение во рту, расстройство желудка и рвоту без каких-либо негативных последствий, другие - даже летальный исход. К счастью, листья многих токсичных растений настолько горьки, что дети чаще выплевывают их, а не глотают. Покупайте растение только с ярлычком, на котором указано его название. Спросите, не ядовито ли оно. Если вам подарили неизвестное растение, проверьте вашего нового зеленого друга, прежде чем представить его своей семье. Отрежьте от него веточку (листочек) и отнесите в питомник для идентификации.

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! Некоторые растения настолько ядовиты, что их вообще не следует держать в доме или во дворе (например, олеандр). Другие, менее токсичные, можно держать в доме, если они находятся вне досягаемости ребенка. Говоря так, обычно имеют в виду, что малыш до них не достает. Но ведь он может вскарабкаться на мебель или листик растения упадет на ноли тоже станет «досягаемым для малыша», - именно так и про исходит.

Список предметов, рекомендуемых для обеспечения безопасности малыша

- креслице для машины
- замки безопасности для мебели и дверей
- беспроволочный телефон
- предохранительные вставки для электрических розеток
- прокладки для углов стола, каминный экран
- трубка для проверки размеров мелких предметов
- нескользящие коврики
- покрытия для дверных ручек
- коврики на дно ванны
- задвижки безопасности
- замочные устройства для стульчака в туалете
- поручень, подходящий по размерам для взрослого матраса
- домашнее переговорное устройство или детский монитор
- сетка для балкона и окон
- наклейки для обозначения комнаты ребенка
- предохранительные металлические решетки
- резиновое ленточное покрытие для лестницы
- пижама из медленно воспламеняющейся ткани
- огнетушитель
- детекторы дыма

Приучите ребенка не есть домашние и садовые растения

Свой собственный дом вы можете обезопасить от ядовитых растений, но как быть, если они окажутся в других домах, где вы бываете с малышом? Например, бабушка может заполнить свой дом не вполне безопасными растениями, которыми она всегда восхищалась, но не могла себе этого позволить раньше, когда вы были ребенком. К 2 годам дети могут понимать значение таких предостережений, как «горячий», «будет больно», «затошнит». Однако не радуйтесь особенно, что малыш будет постоянно помнить о ваших предостережениях. Лучшей предохранительной мерой остается наблюдение за ребенком.

Безвредные домашние и садовые растения

Если малыш попробует одно из этих растений, то скорее всего лечения не потребуется. Этот перечень растений может быть рассмотрен лишь в качестве общего руководства. Более полную информацию вы сможете получить у своего врача или в центре по борьбе с отравлениями.

аралия
бамбук
гвоздика
хризантема
колеус («крапивка»)

одуванчик
эвкалипт
фатсия
папоротник (большинство видов)
огневой боярышник
гардения
гибискус (китайская роза)
жимолость
хойя (восковой плющ)
лавр
календула
мята
тещин язык (столетник)
декоративный перец
пойнсеттия *
пилея
роза
каучуконос
мимоза стыдливая
львиный зев

тюльпан
фиалка
традесканция бассейновая
фиговое дерево
Неядовитые ягоды
барбарис
кизил
калина обыкновенная
рябина
* Недавние исследования показали, что считавшаяся прежде ядовитой пойнсеттия безвредна, вызывая в большинстве случаев лишь легкое расстройство желудка

Распространенные домашние и садовые растения, которых следует избегать или обращаться с осторожностью

Единичное употребление этих растений в пищу требует лечения. Этот перечень растений может быть рассмотрен лишь в качестве общего руководства. Для получения более полной информации обращайтесь к своему врачу или в центр по борьбе с отравлениями.

амариллис (гиппераструм)
осенний крокус
азалия
птица рая
паслен сладко-горький
биттеркап
клещевина
обыкновенная
кротон
нарцисс ложный
волчеягодник
дельфиниум
диффенбахия
бузина
бегония
английский плющ
пальма жгучая
наперстянка
болиголов
ягоды остролиста *
гиацинт
гортензия
традесканция виргинская
цветной горошек (в больших количествах)
саженцы помидоров (стебли и листья)

дикие грибы
дикий табак
глициния
тис
ирис
паслен лжеперечный
дурман вонючий
живокость
сирень
ландыш майский
омела белая
ипомея
нарцисс
паслен
олеандр **
пиаслилия
филодендрон
ядовитый плющ
сумах укореняющийся
сумах лаковый
фитолакка американская
мак
рододендрон
листья ревеня (стебли съедобны)
скеффлера

* Листья остролиста скорее всего неядовиты; ягоды могут вызывать расстройство кишечника, и если съесть пригоршню, привести к летальному исходу.

** Олеандр очень ядовит - удалите его из своего дома и со двора.

Если малыш съел растение, даже в том случае, если ребенок съел всего лишь листик, примите следующие меры.

Осмотрите ребенка, его руки и рот, чтобы определить, действительно ли он съел кусочек растения. Зачастую горький вкус листьев заставляет выплюнуть их, не проглатывая. Проверьте, не появились ли на руках, глазах или на губах малыша краснота или волдыри. Осмотрите язык и полость рта нет ли там порезов, красноты, волдырей или распухания. Выясните, безопасно это растение или ядовито. Если вы не знаете, какое растение отведал малыш, попросите его сначала показать вам просто любимый цветочек, а потом, заручившись его доверием, спросите, какое растение он попробовал. Не ведите себя испуганно и слишком настойчиво, иначе ребенок замкнется. Если малыш не помог вам определить это растение,

осмотрите подряд все те, до которых он мог достать; ищите оторванные листья, размазанную грязь или другие признаки того, что ребенок приложил здесь руку.

Вызовите работников центра по отравлению. Если растение заведомо ядовито или вызывает ваши подозрения, позвоните в местный центр по отравлениям. Прочитайте полное ботаническое определение растения, указанное на ярлыке или расскажите все, что вы о нем знаете. Описывая по телефону растение, держите перед глазами его образец. Если растение несомненно ядовитое, вам могут посоветовать немедленно дать ребенку рвотное средство или сок (воду) (дальнейшие действия рассматриваются на с. 725).

Отвезите ребенка и растение в травмопункт. Если вы предполагаете, что малыш попробовал растение, захватите его с собой и обратитесь в травмопункт. Если это возможно, лучше послать кого-нибудь за образцом растения в ближайший питомник, пока вы находитесь в травмопункте, и попросить его позвонить вам оттуда. За исключением воспаленного горла, тошноты, рвоты и неприятных ощущений в желудке, растения редко способны оказать быстрое токсическое воздействие на организм. Однако безопаснее подождать в травмопункте. В случае появления признаков токсического отравления (тяжело го, затрудненного дыхания, бледности, неровного сердцебиения и падения кровяного давления) медицинская помощь будет оказана ребенку немедленно.

Распространенные безвредные или неопасные вещества, используемые в домашнем обиходе

При случайном употреблении в пищу перечисленных ниже веществ не всегда требуется лечение. Этот перечень может быть рассмотрен лишь в качестве общего руководства. Более полную информацию вы сможете получить у своего врача или в центре по борьбе с отравлениями.

антациды
антибиотики (только несколько таблеток или чайных ложек)
детский шампунь и лосьон
масло для ванны
туалетное мыло
румяна
пена для ванны
каламиновый лосьон
свечи
колпачки (для игрушечных пистолетов)
мел
сигареты 1

одеколон
косметика 2
влагопоглотитель в упаковке
пастель
дезодорант
освежители воздуха
клей Элмера
тушь для ресниц
смягчающее средство для ткани
корм для аквариумных рыбок
клей и мастика
лосьон или крем для рук
ладан
чернила (маркеры и ручки)
подстилка для кошки
слабительные
губная помада
средства для дезинфекции (но не для туалета)
крем-пудра
спички
ртуть из разбитого градусника
пластилин
детергенты 4
полоскание для рта 5
оральные контрацептивы
грифель карандаша
вазелин
замазка
шампунь
крем для бритья
средство для загара
пластилин
тироидные таблетки
витамины с флюоридом или без него 6
оксид цинка

1 Несмотря на то, то теоретически одна сигарета содержит достаточно никотина, чтобы считаться токсичной, разжеванный табак нелегко всасывается из кишок. Часто у детей возникает рвота, в результате которой большая часть табака выводится из организма.

2 Косметические средства в основном безвредны, однако средство, нейтрализующее действие перманента, а также лак для ногтей исключительно опасны (вредны и испарения при наложении лака на ногти)

3 Пастель с ярлычками «АР», «СР»» или «С8 13046» нетоксична.

4 Большинство домашних детергентов для стирки, мытья посуды и т.д.нетоксичны. Но отбеливатели, аммиак, средства для чистки бачков и унитазов, а также гранулы или жидкости для автоматической посудомойки очень токсичны.

5 В средстве для полоскания рта высокое содержание спирта, и в больших количествах оно может быть опасным для ребенка.

6 Железо и флюорид в витаминах могут оказывать токсическое воздействие, если их употреблять в больших количествах

ВЕЩЕСТВА, ЗАГРЯЗНЯЮЩИЕ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ: УСТРАНЕНИЕ СВИНЦА

Случаи отравлений свинцом побудили США в 1978 г. запретить производство красок на свинцовой основе. Казалось бы, с этой проблемой покончено. Однако недавние исследования показали, что даже незначительное количество свинца в крови у ребенка приводит к выраженному отставанию в развитии, нарушениям поведения и даже к повреждению мозга. Сегодня свинец признают «молчаливой угрозой».

Каково действие свинца

Это токсичное вещество проникает в кровоток и поступает в клетки таких жизненно важных органов, как головной и костный мозг, и почки, где оказывает вредное воздействие на ферменты, необходимые для нормального функционирования этих органов. Признаки свинцового отравления таковы:

- коликообразная боль в животе
- запор, снижение аппетита
- повышенная раздражительность
- бледность из-за низкого содержания гемоглобина в крови
- задержка роста
- отставание в развитии
- пониженная способность к фокусированию внимания
- судороги

Каким образом свинец проникает в организм

Если малыш грызет карандаш, у него не возникнет свинцовое отравление, потому что краска, которой покрыты карандаши, не содержит свинца, а грифель состоит из безобидного графита. Свинец, отравляющий детей, содержится в старой краске, парах бензина, загрязненной почве и воде, в некоторых видах керамики.

Устранение свинца

Поищите в обстановке, окружающей вашего ребенка, следующие опасные источники свинца и следуйте нашим

советам, чтобы свести к минимуму риск отравления. Имейте в виду, что дети с недостаточностью таких питательных веществ, как железо, кальций и цинк, более восприимчивы к свинцовым отравлениям. Это в очередной раз наглядно демонстрирует важность полноценного питания в качестве меры, предупреждающей нарушения в сохранении здоровья.

Кусочки старой краски. Несмотря на то, что краска, которой красят дома и квартиры, уже более 15 лет не содержит свинец, в более старых домах под слоем новой краски может сохраниться старая. Отваливающиеся ее кусочки могут привлечь малыша и вызвать отравление, если он попробует их (как и другие мелкие предметы) на вкус. Еще большую опасность представляет свинцовая пыль, образующаяся от стирания краски на подоконниках, дверных рамах и плинтусах. Небольшой кусочек слупившейся краски (размером в почтовую марку) может содержать свинец в количестве, в 10 тыс. раз превышающем безопасное для ребенка. Малыш вполне может провести рукой по такой оконной раме и потом облизать пальцы, на которых осталась токсичная свинцовая пыль. Если ежедневно он будет проглатывать всего несколько крошек такой краски, это приведет к свинцовому отравлению. Чтобы удалить пыль от старой краски с подоконников и других быстро стирающихся поверхностей, протирайте их детергентом с повышенным содержанием фосфата.

Ремонт в доме. Если вы обновляете старый дом, убедитесь, что представители ремонтно-строительной конторы, которые будут этим заниматься, знают, каким образом можно тщательно удалить все остатки старой краски. На время ремонта удалите ребенка из дома и обзаведитесь пылесосом повышенной фильтрующей способности для удаления свинцовой пыли (пылесос можно взять напрокат). Особенно тщательно очистите старые подъезды и веранды - там всегда остается много старой краски.

Зараженная вода. Если вы пьете колодезную воду или живете в старом доме, где в состав водопроводных труб мог входить свинец, сделайте анализ воды из вашего водопровода в специальной лаборатории или в местном центре по водоснабжению, если таковой имеется. Если в воде окажется повышенное содержание свинца, нужно, если это возможно, заменить водопроводно-канализационную систему в доме. Для приготовления пищи используйте холодную воду (горячая вода из крана содержит больше свинца со стенок труб); пейте только бутылочную воду (и по возможности готовьте на ней), а также приобретите фильтр, удаляющий из воды свинец.

Больше всего свинца содержится в воде, которую вы

набираете из кранов утром. Это важно знать, поскольку многие родители именно утром готовят еду ребенку на весь день. Если водопроводные трубы вызывают у вас опасения или в составе воды обнаружен свинец, каждое утро спускайте воду хотя бы в течение 2 мин, чтобы прочистить трубы.

Загрязненный воздух. Если вы живете в месте, куда достигает воздух с автодорожных магистралей и у вас нет возможности переехать в другой район, проверяйте уровень свинца в крови ребенка по крайней мере дважды в год.

Зараженная почва. Запретите ребенку брать в рот и жевать землю, особенно если вы живете в районе новостроек, где были снесены старые дома.

Прочие источники и меры предосторожности. Старая типографская краска содержала свинец, однако в настоящее время в полиграфии используются не токсичные виды красок, так что вы можете не волноваться, если ребенок начнет жевать кусочек газеты или журнала. Избегайте хранить пищевые продукты или жидкости в емкостях, содержащих свинцовые соединения (некоторые виды хрусталя) или в импортных керамических изделиях. Не забывайте о старых игрушках или мебели, которые иногда бывают семейными реликвиями. Беременные и кормящие женщины особо должны избегать контактов со свинцом, например, не соскребать во время беременности старую краску со стен будущей детской, поскольку свинец через кровоток матери способен пере даться еще не родившемуся ребенку. До покупки или съема дома или квартиры следует сделать анализ краски и воды в новом помещении.

Анализ на наличие свинца в организме ребенка

Если существует риск проникновения в организм малыша свинца, обратите на это внимание детского врача, который может направить кровь ребенка на анализ. В районах повышенного риска кровь ребенка нужно проверять в возрасте 1 и 2 лет. Поскольку недавние исследования выявили, что даже низ кое содержание свинца в крови может привести к значительным задержкам в развитии, пересмотрен и уровень риска. Если раньше считался опасным уровень 25 мкг на децилитр, то теперь он составляет 10 мкг.

Лечение свинцового отравления

Лечение свинцового отравления (введение в кровоток ребенка медицинских препаратов для устранения свинца) - болезненная, дорогая процедура. К тому же полностью вывести это токсическое вещество не удается, иногда наступают необратимые изменения. Поэтому лучше всего соблюдать меры профилактики свинцовых отравлений. И, хотя специалисты

уделяют огромное внимание проблеме сохранения окружающей среды, маленькие жители городов остаются наиболее уязвимой категорией.

26

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Болезни детей и волнения родителей составляют две реалии родительской жизни. Частота и тяжесть течения заболеваний ребенка в первую очередь зависят от его восприимчивости к болезням, а не от того, какие вы родители. Однако придерживаясь определенных принципов, вы сможете понизить вероятность заболевания малыша и ускорить процесс его выздоровления. Вот как вам следует начать свое сотрудничество с лечащим (семейным) врачом.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НАЧИНАЕТСЯ ДОМА

Хорошо зная своего ребенка, вы интуитивно сможете почувствовать, что он заболевает, и помочь. Внимательное наблюдение за малышом превратит вас в настоящего специалиста по распознаванию и лечению его недомогания. Чуткое отношение к плачу ребенка, постоянное общение с ним разовьет у вас способность «чувствовать», когда он здоров, и настораживаться при первых признаках нездоровья. Вы всегда будете начеку: «Он ведет себя иначе» или «Характер его плача изменился, я знаю, что у него что-то болит». Для вас не так важно знать, что именно не так, как понимать: что-то не в порядке.

Доктор Мама и доктор Папа

Одна из многих мам, обращавшихся ко мне за долгие годы практики, Нэнси, обладает необычайно развитой интуицией. Нэнси слепая. Поскольку она не может видеть своего ребенка, то в своих действиях руководствуется слухом и «чувствованием», интуицией. У ее сына бывает различная кожная сыпь, что заставляет ее часто посещать мой кабинет. Давно, еще в самом начале нашего знакомства, Нэнси пожаловалась на сыпь у Эрика, которую я не смог увидеть. Однако она сказала: «Я чувствую ее». Неудивительно, что на следующий день и я смог ее наблюдать. Другие матери с хорошо развитой интуицией говорят, что могут распознать, когда у их малыша болит горло («Я чувствую, что он сосет иначе») или начинает болеть ухо (ребенок не хотел наклонять голову и сосать, лежа на этой стороне). Столь сильно развитая способность «чувствовать» своего ребенка позволяет присвоить этим матерям почетную степень «Доктора Мамы».

Внимательные матери и доверчивые дети помогают и врачу. За годы общения со здоровыми и заболевшими детьми я заметил, что ответственное отношение к уходу за ребенком рождает у него доверительность, особенно если он болен Такие дети настолько

привыкли к тому, что их понимают и удовлетворяют их потребности, что, заболев, верят: врач поможет. Они меньше сопротивляются врачебному осмотру, что сберегает нервы как им самим, так и врачу. Кажется, что у таких детей есть уверенность в том, что врач, который подходит к ним со шпателем для осмотра рта, нажимает на животик и направляет свет в ухо, - это их союзник в борьбе с болезнью. Такое доверие ребенка помогает врачу поставить более точный диагноз. К примеру, от плача у малыша может покраснеть барабанная перепонка, что введет врача в заблуждение.

Близкая связь родителей с детьми облегчает и уход за больным ребенком. Многие заболевания у младенцев подпадают под категорию: «Я не знаю, что происходит с вашим ребенком, поэтому давайте подождем денек-другой и посмотрим на изменения в его состоянии». Например, возьмем случай появления у ребенка температуры неизвестного происхождения (или, как говаривал мой профессор по педиатрии, «неудача в выявлении очевидного»). В этой ситуации я говорю родителям, что подозреваю у ребенка лишь безобидный вирус, что их малыш поправится через несколько дней, однако прошу позвонить мне, если симптомы изменятся Этим последним предостережением я перекладываю груз ответственности на плечи родителей. Говоря по правде, я оставляю больного ребенка на попечение доктора Мамы и доктора Папы, веря в то, что если состояние его ухудшится, они мне сообщат об этом. Однако есть ли верительные грамоты у этих домашних докторов? Есть, они хорошо чувствуют ребенка, понимают его сигналы и обладают такой сильной интуитивной связью с ним, что почти заболевают сами, когда у ребенка что-нибудь не в порядке. Этот больной малыш в надежных руках.

Правильное питание обеспечивает хорошее здоровье

При правильном питании организм ребенка меньше подвержен воздействию болезнетворных микробов. Связи между полноценным питанием и хорошим здоровьем у взрослых в прессе уделяется большое внимание, но в гораздо большей степени эта связь имеет значение для детей. Наиболее достойной упоминания вехой в данной области является возврат к кормлению грудью и особенно его продолжение вплоть до момента, когда ребенок начинает ходить (в это время резко увеличивается риск заболеваний). Грудное молоко хорошее естественное лекарство, оно уменьшает аллергию и снижает восприимчивость к инфекциям. Например, когда у ребенка, вскармливаемого грудью, начинается понос или кишечная инфекция, воспаленный кишечник может не усвоить

искусственное питание, но продолжает нормально реагировать на грудное молоко. Дети, вскормленные грудью, меньше страдают от желудочных расстройств, особенно серьезных, требующих госпитализации, и во многих случаях обходятся без нее. Когда у малыша, находящегося на искусственном вскармливании, начинается сильный понос, обычно в течение нескольких дней приходится обходиться без детской смеси или разбавлять ее. Кроме того, заболевшие малыши иногда отказываются сосать из бутылочки. Все это может закончиться госпитализацией ребенка в связи с обезвоживанием организма вследствие поноса. С детьми, получающими материнское молоко, обычно так не бывает, потому что, даже заболев, они продолжают жадно сосать грудь. Прекратить грудное вскармливание во время поноса у малыша рекомендуется в очень редких случаях.

Вскармливание грудью не только полезно для здоровья ребенка, но и действует на него умиротворяюще, особенно если он нездоров. К тому же материнские гормоны, которые лучше вырабатываются при кормлении грудью, помогают матери с еще большей любовью и нежностью относиться к своему чаду.

Избегайте инфекции

Руководствуясь соображениями здравого смысла и практичным подходом, оберегайте малыша от угрозы заражения и не допускайте, чтобы он был в контакте с заболевшими детьми, которые являются носителями инфекции. Инфекционный понос и простуда - наиболее распространенные заразные заболевания. Вам не следует разрешать своему малышу играть с заболевшими детьми, и, чтобы не подвергать его риску, ваш дом должен оставаться для них закрытой зоной, пока есть опасность заражения. В детском заведении, где ваш ребенок находится днем, обязательно должны соблюдаться правила, касающиеся совместного времяпрепровождения здоровых и потенциально за разных детей. То же самое относится и к другим местам, в которых обычно скапливается множество детей, играющих вместе.

Дети и курение несовместимы

Что происходит с детьми под воздействием табачного дыма? Познакомьтесь с последствиями, возможно, это поможет вам навсегда расстаться с курением. Дети, вдыхающие табачный дым, гораздо чаще других подвержены таким заболеваниям, как воспаление легких, астма, инфекционные заболевания ушей, бронхит, раздражения глаз, круп. Если этого недостаточно, что бы убедить вас сделать последнюю затяжку, ознакомьтесь со следующими трагическими статистическими данными: дети курящих родителей в 7 раз больше подвержены риску смерти!

Если вы до сих пор считаете, что можете продолжать курить, вот еще контраргумент: дети курящих родителей в 2-3 раза чаще посещают врачей по поводу инфекций дыхательных путей и заболеваний, связанных с аллергией. К тому же, если вы рассчитываете вырастить ребенка со здоровым сердцем, знайте, что дети, становящиеся из-за вас «пассивными курильщиками», обладают пониженным содержанием в крови - полезного холестерина, который предохраняет от ишемической болезни сердца.

Представьте себе и более отдаленные последствия вашей пагубной привычки: чаще всего дети курящих родителей сами становятся курильщиками. А недавние исследования показали, что дети, выросшие в домах, где курят оба родителя, подвержены удвоенному риску развития рака легких.

Общение с врачом по телефону.

Уважая право своего врача на общение с его собственной семьей, постарайтесь не звонить ему после окончания приема, кроме тех случаев, когда состояние малыша внушает вам серьезные опасения и может, по вашему мнению, еще ухудшиться.

- Имейте под рукой телефон местной аптеки.

- Продумайте, как более точно описать состояние ребенка когда и как началась болезнь, стало ли малышу лучше, хуже или его состояние не изменилось; как вы лечили малыша и какой была его реакция; насколько вы обеспокоены и, самое главное, насколько больным выглядит ребенок? Врач выскажет свое мнение лишь на основании вашего описания.

- Если вы чувствуете, что врач не понимает серьезности ваших опасений, повторите ему то, что вас особенно беспокоит. Я нахожу, что обращение в наиболее конкретной форме лучше всего: «Доктор, мой ребенок выглядит серьезно заболевшим, я очень волнуюсь и хочу, чтобы вы его осмотрели».

- Убедитесь в том, что вы правильно поняли рекомендации врача и запишите их.

- Не стесняйтесь позвонить врачу еще раз, если ребенку действительно стало хуже

Нужен чистый воздух

Воздух, в котором содержатся загрязняющие вещества (включая сигаретный дым), раздражает чувствительные дыхательные пути ребенка и из них начинает выделяться слизь. В таких выделениях обычно скапливается много микробов. Если в доме появился малыш, старайтесь избегать так называемых домашних загрязнителей воздуха (духи, лак для волос, выхлопные газы, пыль при ремонте жилищ).

К ВРАЧУ НА ПРОВЕРКУ

Вырастить малыша здоровым помогают, кроме уже обсуждавшихся нами условий (внимательное отношение к нему, правильное питание, здоровые товарищи по играм, чистый воздух), регулярные проверки у врача. Схема, принятая в нашем кабинете, схожа с порядком, рекомендуемым Американской педиатрической академией:

- ежемесячное посещение врача в первые 6 месяцев жизни ребенка, если это первенец, и раз в 2 месяца для последующих детей
- далее врача посещают в 9, 12, 15 и 24 месяца
- в последующем - ежегодно

Регулярные обследования у врача полезны как для самого ребенка, так и для родителей. Приходя на очередную консультацию, обсудите следующие вопросы:

- рост ребенка и его развитие на каждом этапе
- его полноценное питание
- медицинская профилактика и предотвращение несчастных случаев

Система наблюдения малыша включает:

прививки

- тщательное обследование в целях выявления возможных аномалий развития
- измерение роста, веса и размеров головы
- периодические лабораторные тесты на содержание гемоглобина в крови и исследования мочи
- ответы на вопросы, связанные с воспитанием ребенка
- медицинскую помощь в случае необходимости

В процессе таких обследований малыш не только получает необходимую помощь, но и вы знакомитесь с параметрами развития ребенка, получая нужные ориентиры. Современная система регулярных медицинских обследований ребенка выгодна и с финансовой точки зрения. Посмотрите, что получает ваша семья примерно за 300 долл. (средняя стоимость обследований ребенка на протяжении года, исключая стоимость лабораторных тестов и прививок): возможность обращаться к врачу в любой час дня и ночи на протяжении целого года, при необходимости получать консультацию по телефону, отслеживать рост и развитие малыша, своевременно узнавать о его заболевании или аномалиях развития и лечить их (нераспознанные нарушения могут оказать негативное влияние на всю последующую жизнь ребенка). Регулярные обследования здоровья ребенка - серьезный вклад в поддержание здоровья всей семьи.

Извлекайте максимум пользы из визита к врачу

Чтобы извлечь максимальную пользу из визита к врачу,

приходить к нему должны оба родителя. Для удобства работающих родителей многие врачи продлевают часы приема.

Отправляясь к врачу, составьте список вопросов и проблем, которые вы хотели бы обсудить. Если вас волнует какая-либо особенно сложная проблема (например, касающаяся поведения ребенка), записываясь на прием, укажите, что вы хотели бы, чтобы врач уделил вам побольше времени. Относитесь с пониманием к тому, что врач рассчитывает время каждого запланированного визита так, чтобы успеть принять всех пациентов.

У каждой матери, наделенной интуицией, есть как бы внутренний сигнал тревоги, который сигнализирует: «Я знаю, что с моим ребенком что-то не в порядке, и поэтому не уйду от врача, пока мы не установим причину». Зная лишь общие признаки и симптомы (беспокойное поведение, необъяснимая температура, утомляемость, медленная прибавка в весе), врач может не определить точную причину всех этих отклонений, особенно если вы пришли к нему впервые. Непременно постарайтесь дать понять врачу, что серьезно обеспокоены состоянием малыша. Это поможет ему решить, насколько активно следует приняться за выяснение причин недомогания ребенка. Вы сами важный член медицинской комиссии. Часто сила вашего беспокойства - имен но то, что побуждает врача проводить дальнейшие исследования.

Как можно облегчить проведение обследования

Попытки осмотреть плачущего малыша утомительны для него самого, родителей и врача и сводят практически к нулю вероятность постановки точного диагноза. Помочь ситуации вы можете следующим образом. Помните, что все окружающее ребенок воспринимает через ваши отношения, в том числе разделяет ваше беспокойство, тревогу. Старайтесь избегать таких вызывающих волнение ребенка замечаний, как «доктор не сделает тебе больно» или «от укольчика только чуть-чуть заболит». Восприняв только слово «боль», малыш может связать это ощущение с врачом. В результате такой ассоциации буря разразится еще перед кабинетом врача. Сделайте приятным первое впечатление ребенка от его встречи с доктором. Радостно поприветствуйте врача и до начала обследования поддерживайте беседу в духе «как мы рады, что пришли сюда». В соответствии с логикой ребенка врач, если он нравится вам, понравится и ему. Если при одном виде врача малыш вцепляется в вас мертвой хваткой, постарайтесь, продолжая приветливо улыбаться, осла бить его объятия, показывая, что опасаться нечего. Можете, наконец, до говориться с врачом, что по крайней мере во время первой половины обследования ребенок будет оставаться у вас на

руках. Я обнаружил, что это позволяет не только более тщательно провести обследование, но и сберечь нервы всем участникам процедуры.

ПРИВИВКИ: ПОЧЕМУ, ЧТО И КОГДА

Следующим пунктом в нашем списке мер, обеспечивающих поддержание здоровья ребенка, является одно из наиболее значительных достижений в области здравоохранения - иммунизация, или прививки. Прежде всего я хотел бы прояснить ту путаницу, которую вносят средства массовой информации, дающие весьма противоречивые сведения относительно прививок. В результате родители оказываются перед дилеммой: с одной стороны, они хотят привить детей, опасаясь, что иначе они могут серьезно заболеть, а с другой - боятся тяжелой реакции на вакцинацию. По нашему мнению, подход к этой проблеме должен быть сбалансированным. Это поможет родителям сделать правильный выбор.

Болезнь забыть легко, если она нас больше не беспокоит. Наши бабушки и дедушки, выросшие в допрививочную эру, вспоминают живших по соседству детей, страдавших от полиомиелита. Будучи врачом-педиатром, я часто встречался с мучительным лающим кашлем детей, больных коклюшем. Живы в моей памяти и дети с мозговыми нарушениями вследствие посткоревого энцефалита в то время, когда еще не было противокоревой вакцины. Не будем забывать и о детях с врожденными нарушениями, матери которых во время беременности перенесли краснуху. Благодаря появлению вакцин большинство таких ужасных заболеваний отошли в прошлое.

Каким образом действует вакцина? При введении небольшого количества вызывающих данное заболевание микробов, в том числе и ослабленных, в организме формируются антитела. Если впоследствии в такой организм проник нет микроб-возбудитель, антитела не позволят развиться заболеванию, либо оно будет протекать в слабой форме. Иногда действие вакцины может прекращаться, тогда для продолжения выработки организмом антител необходима повторная иммунизация.

Положительные и отрицательные стороны вакцинации

Введение в организм вакцины (как и поступление любого постороннего вещества, например новой пищи) оказывает на него как положительное, так и отрицательное влияние. С точки зрения вреда и пользы для организма различные вакцины оцениваются по-разному.

Практически риск, связанный с введением вакцины, значительно меньше, чем приносимая ею польза. Достаточно

высоким уровнем риска характеризуется лишь противооспенная вакцина. В наши дни вероятность заражения оспой практически сведена к нулю (в немалой степени вследствие выполнения программы обязательной иммунизации населения всего мира), в то же время реакция на вакцинацию может быть весьма тяжелой, поэтому противооспенная вакцина теперь не используется.

Распространенные вакцины и реакции на них

В настоящее время активно применяется 9 вакцин: против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, эпидемического паротита, краснухи, вакцина HIB * (против вируса гриппа типа B) и новейшая вакцина от гепатита B. У 8 из перечисленных вакцин практически незапятнанная репутация. Единственная вакцина, с которой связаны определенные осложнения, - вакцина против коклюша, или лающего кашля.

Ребенок не должен бояться прививок

Чтобы ребенок меньше боялся прививки, держите его во время укола на руках или прижмите к груди, помассируйте ручку или ножку ребенка, чтобы уменьшить боль от укола. Не выглядите испуганной сами - страх заразите лен и быстро передается от матери ребенку. Сразу после укола отвлеките внимание ребенка игрушкой.

Реакция на вакцину против коклюша

Обычно вакцина против коклюша входит в DPT (в России – АКДС) - комплексную вакцину против дифтерии, коклюша и столбняка. Несмотря на то что у преобладающего большинства детей негативной реакции на противококлюшевую вакцину не наблюдается, у некоторых она все-таки обнаруживается и бывает разной степени тяжести.

Слабая реакция. Такая реакция - самая распространенная (у 50% детей). Появляются припухлость и ощущение саднения в месте укола, повышение температуры до 101˚Ф (38,3˚С) в течение 1 дня и повышенная раздражительность на протяжении 1-2 дней.

Средняя реакция. Реже встречается более выраженная реакция, включающая повышение температуры до 102˚Ф (38,9˚С) в течение суток; кожа в месте укола распухает; в 1-е сутки малыш плачет, в последующие 1-2 дня продолжает капризничать. Такая реакция не требует вызова врача.

Тяжелая реакция. Возникает в редких случаях и проявляется в повышении температуры до 105˚Ф (40,6˚С), безутешном плаче в течение 3 ч после прививки или более, необычном плаче на высокой ноте, вялости, сонливости; в некоторых случаях появляются судороги. При таком течении поствакцинальной реакции нужно вызвать врача.

Поскольку польза от прививки против коклюша до сих пор превышает связанный с ней риск. Американская педиатрическая академия рекомендует про водить ее. В странах, где использование противококлюшевой вакцины было временно приостановлено из-за страха общественности, возникали вспышки коклюша, что заставило восстановить прежнюю обязательную вакцинацию детей. Утверждения о том, что с противококлюшевой прививкой могут быть связаны мозговые нарушения, на поверку оказываются ложными. Например, при расследовании одного нашумевшего случая, в котором возникшие у ребенка мозговые нарушения объявили следствием вакцинации против коклюша, выяснилось, что на самом деле ребенку прививки даже не делали. Противококлюшевую вакцину рассматривали и как одну из вероятных причин младенческой смертности, хотя реальных поводов для опасений подобного рода нет.

Новая противококлюшевая вакцина (ацеллюлярная противококлюшевая вакцина), заменившая прежнюю комплексную АКДС, вызывает еще меньше реакций и применяется для детей 1,5 и 5 лет. Изучается возможность ее применения вместо 3 первых прививок АКДС.

* В нашей стране другие названия вакцин, отличается и календарь прививок, и подход к вакцинации (в частности, у простуженного ребенка). - Прим. ред.

Реакция на ММК вакцину

В отличие от немедленно возникающей реакции на прививку против коклюша, реакция на вакцину ММК (корь, эпидемический паротит, краснуха) появляется через 1-2 нед. после прививки. Примерно у 5-15% детей могут возникать сыпь, повышаться температура или распухать лимфатические железы на шее (на 1-2 дня). Приблизительно у 1% детей отмечается болезненность или тугоподвижность суставов в течение 3 дней. Впоследствии эти явления стихают, не нанося ребенку вреда; при этом он не может считаться заразным.

Реакция на вакцину против полиомиелита

Поскольку оральная вакцина против полиомиелита (OPV) представляет собой живую культуру вируса, она, выделяясь с калом, способна вызывать заболевание как у ребенка, так и у родителей, меняющих малышу пеленки. Однако риск заболеть полиомиелитом, связанный с вакцинацией, очень невысок. Американская педиатрическая академия сводит его вероятность после первой вакцинации к 1 случаю на каждые 1,5 млн. доз, а при повторной - 1 на 40 млн. доз. Риск развития заболевания вследствие контакта с недавно привитым ребенком составляет соответственно 1 случай на 2 и 14 млн. доз, причем только для

непривитых.

Прочие реакции на вакцинации

Данные, касающиеся частоты возникновения реакций на вакцинацию, трудно сопоставить из-за неточностей отчетов о них и частого повышения температуры у недавно привитого ребенка, что ошибочно расценивают как реакцию на вакцинацию. Реакции на вакцины против дифтерии, столбняка и HIB возникают редко и продолжаются в виде припухлости и болезненности в месте укола и повышения в течение 1-2 дней температуры тела.

Что следует предпринять в связи с реакцией на вакцинацию

Если у ребенка возникает слабая или средняя реакция на прививку, попытайтесь облегчить его состояние.

- При болях и повышении температуры дайте ребенку парацетамол (дозировку см. на с. 654).

- Используйте прочие жаропонижающие средства (см. с. 653).

- Поставьте холодный компресс на воспалившуюся в месте прививки кожу.

При возникновении тяжелой реакции обратитесь к врачу. Не волнуйтесь, если на месте прививки у ребенка раздуется огромный желвак или возникнет уплотнение размером с небольшую бусину. Это свернувшаяся кровь, которая выделилась во время прививки. Постепенно она рассосется, не причиняя ребенку беспокойства. Для пущей безопасности попросите врача исследовать уплотнение при очередном проверочном обследовании. Однако если через 1-2 суток на месте прививки появится ярко-красная, горячая, болезненная при пухлость, вызовите врача (в ранку могла проникнуть инфекция).

Вакцинация в особых случаях

Существуют ситуации, когда ребенку не следует проводить вакцинацию; в этих случаях врач дает отвод от прививки. Ребенку не следует делать прививку против коклюша, если он:

- тяжело перенес предыдущую прививку АКДС

- у него возникли судороги без высокой температуры или он страдает эпилепсией

- заболел с повышением температуры во время запланированной прививки

- страдает каким-либо заболеванием, связанным с иммунодефицитом или получает лекарства, которые нарушают иммунную реакцию организма.

Если ребенок простужен

Если ребенку предстоит прививка, а он простудился, вакцинация возможна, если у него не повышена температура и не нарушено самочувствие или отмечается лишь легкое недомогание. В этом случае откладывать прививку

неосмотрительно, поскольку некоторые дети в первые 2 года жизни так часто простужаются, что пропускают практически все прививки. Однако если у малыша высокая температура и он плохо себя чувствует, прививку действительно лучше отложить. Недавние исследования показали, что вакцинация вакциной ММК во время вирусной инфекции у ребенка может не привести к созданию у него иммунитета.

Вакцинация после контакта с носителем инфекционного заболевания

Вакцина стимулирует организм ребенка к выработке его собственных антител к микробам-возбудителям. Это называется активной иммунизацией. Однако если ребенок находился в контакте с носителем инфекционного заболевания, против которого ему не было сделано прививки, у него может не оказаться антител к микробу-возбудителю. В такой ситуации нужна вакцина, содержащая необходимые антитела. Это называется пассивной иммунизацией, а вакцина - имунноглобулинами. Вакцинация иммуноглобулинами показана лишь в особых случаях, поскольку и запасы этих веществ лимитированы и в месте укола возникает сильная боль. Эти антитела в отличие от вырабатывающихся при активной иммунизации через какое-то время теряют силу и не обеспечивают стойкого иммунитета. Пассивная иммунизация проводится в следующих ситуациях.

Контакт с носителем гепатита А. Вакцина может препятствовать заражению, если ее вводят в ближайшие после контакта сроки (не позднее чем че рез 2 недели).

Контакт с носителем кори. Вакцина, введенная в течение 6 дней после такого контакта, может предотвратить заболевание.

Иммунизация в детском возрасте

Ниже мы приводим схему проведения вакцинаций, рекомендованную Американской педиатрической академией на 1992 г. Поскольку такие схемы могут меняться и в них могут быть включены новые вакцины, для получения более точной информации нужно обращаться к врачу. Вскоре в список будет введена и вакцинация против ветряной оспы, в настоящее время проводимая только детям, страдающим иммунодефицитом.

Старайтесь приурочить проведение прививок к регулярным профилактическим обследованиям у врача. Несмотря на то что схема, приведенная ниже, может быть достаточно гибкой, желательно, чтобы период между прививками составлял не меньше 1 месяца, поскольку в противном случае они могут быть менее эффективны. Если ребенок пропустил одну из прививок по схеме, вовсе не следует начинать весь курс сначала. Продолжайте

прививки, как будто пропуска не было.

Если необходимо сделать пропущенную прививку (например, если вы пришли на регулярное обследование с полуторагодовалым ребенком, которому не была сделана прививка вакциной против ММК в 1 год), вакцины могут быть введены ребенку одновременно, но в разные места, при этом не увеличивается риск реакции на вакцину, а эффективность ее не снижается.

Прививки перед поездкой за границу

Прививки, которые чаще всего рекомендуются делать перед заграничным путешествием: от холеры, желтой лихорадки, тифа, а также возможно введение А-глобулина (от гепатита) и средства для профилактики малярии. Поскольку этот список часто меняется, для получения более точной информации вам следует обратиться в местный отдел здравоохранения.

Вакцина против гепатита В

Гепатит В является вирусной инфекцией, вызывающей нарушения в печени. Он передается в основном через зараженную кровь или при половом контакте и не передается через воздух или пищу. При отсутствии соответствующей иммунизации дети, рожденные матерями-носительницами этого вируса, подвержены риску развития хронической формы заболевания (в 40% случаев) и преждевременной смерти от рака или цирроза печени (в 25%). Вакцина гепатита В, которой прививают детей раннего возраста, предназначена для предотвращения этих тяжелых заболеваний.

Единого мнения о том, нужно ли прививать этой вакциной всех детей, нет. Некоторые специалисты полагают, что для ликвидации заболевания не обходима вакцинация всех детей в младенческом возрасте с ревакцинацией при необходимости в дальнейшем. Они аргументируют свою точку зрения тем, что профилактика более рентабельна и менее дорогостояща, чем лечение вызываемых вирусом заболеваний, когда они появляются во взрослом возрасте. Другие считают, что такое решение проблемы - это лишние расходы при достаточно высокой стоимости вакцин и предлагают проводить вакцинацию в предпубертатном периоде. За исключением возникающей в некоторых случаях невысокой температуры вакцина не вызывает негативных эффектов. Накопление опыта поможет устранить противоречия в этом вопросе, а пока мы пола гаем наиболее целесообразными следующие действия.

Во-первых, все будущие матери должны при беременности обследоваться на наличие вируса гепатита В. Если результаты анализов подтвердят носительство, ребенку должна быть проведена как пассивная иммунизация вакциной против гепатита

В, так и активная - иммуноглобулином, немедленно после рождения или в 1-е сутки жизни. Таким детям должен быть проведен курс прививок против гепатита В (одна - в возрасте 1 месяца, другая - в полгода), после чего кровь ребенка проверяют на наличие вируса.

Если при беременности у женщины вирус гепатита В не обнаружен, возможно проведение указанного выше курса вакцинации. Другой путь - консультация у врача с выяснением вероятности заражения ребенка или члена семьи гепатитом В, чтобы решить, следует ли проводить вакцинацию в дальнейшем. Если ребенок или семья не подвержены особому риску заражения, прививки можно проводить в более позднем возрасте, когда риск заражения увеличивается. В последующие годы может потребоваться повторная вакцинация.

ЛЕЧЕНИЕ МАЛЫШЕЙ

Младенцам, как и взрослым, необходима помощь, когда у них что-нибудь болит. Но в отличие от взрослых, они часто не могут сказать, где у них болит или что им нужно. Если малыш ушибет руку, вам достаточно поцеловать больное место и сказать, скоро все пройдет, и на этом лечение заканчивается. Но если ребенок выглядит заболевшим, ему действительно нужна помощь. Естественно, что больные дети становятся более «прилипчивы ми», они ищут защиты у человека, которому доверяют, и надеются, что вы разберетесь в причине их недомогания и исправите положение. Помните, что заболевший малыш становится капризным. Не принимайте близко к сердцу, если ребенок бьет руку, которая держит его или дает лекарство. Обращение с больным «маленьким народцем» требует большого терпения.

Кормление ребенка перед наркозом

До недавнего времени запрещалось кормить детей менее чем за 8 ч до начала наркоза, поскольку существовало опасение, что во время наркотического сна содержимое желудка может попасть в легкие. Однако новые исследования доказывают, что голодание перед наркозом не только не необходимо, но и может оказаться вредным для организма. Педиатры-анестезиологи рекомендуют давать ребенку сок, искусственное питание или кормить его грудью не менее чем за 4 ч до наркоза. Некоторые специалисты сокращают это время до 2 ч при кормлении грудью, учитывая хорошую и быструю усваиваемость грудного молока. По их мнению, это не только безопасно, но и успокоительно действует на ребенка перед операцией.

Признаки болезни, которые вам надо знать

Несмотря на то что малыш не может словами объяснить, где

у него болит, понять, что он заболел, вы сможете по его виду и изменившемуся по ведению.

Высокая температура. Как правило, считается, что если у ребенка невысокая температура, не так уж он и болен (за исключением воспаления уха). Однако температура далеко не всегда отражает степень серьезности заболевания. Некоторые вирусные заболевания вызывают температуру до 105˚Ф (40˚С), а серьезная бактериальная инфекция может сопровождаться темпера турой не выше 102˚Ф (38,9˚С)

Изможденность. Взглянув на заболевшего малыша, внимательные родители сразу поймут, что-то не так. Об этом говорят его вид, припухлость вокруг глаз, грустное выражение лица, бледность Будто погасла внутри лампочка, озарявшая личико малыша тем светом радости, который вы так любите.

Сонливость. Когда дети болеют, они меньше двигаются, становятся вялыми, как будто переносят всю энергию, которая расходовалась на движение, на свое исцеление. При многих нетяжелых заболеваниях ребенок периодически дремлет, после чего чувствует себя лучше. О повышенной его сонливости следует рассказать врачу.

Изменение поведения. Другие заболевшие малыши ведут себя раздраженно, капризничают или плачут, оповещая весь мир о том, что им плохо. Будьте более снисходительны к заболевшему ребенку, снизьте обычные требования к его поведению. Тот, кто плохо себя чувствует, и ведет себя неважно. По пытайтесь узнать о болевом барьере вашего малыша: одни дети не выносят даже малейшей боли, громко реагируя на нее, другие могут более спокойно переносить даже сильную боль.

Ускоренная работа организма. Когда ребенок болен и особенно при высокой температуре, он гораздо чаще дышит, и вы можете ощутить у него более быстрое сердцебиение. Это естественная реакция организма, который стремится освободиться от избыточного жара. Обычно эти явления пропадают по мере понижения температуры, но если они остаются, это может свидетельствовать о более тяжелом заболевании.

Протест кишечника. Понос сопровождает многие вирусные инфекции. Рвота - частый спутник многих инфекций горла, легких, почек и ушей. А ответом организма на кишечную инфекцию могут быть и понос, и рвота одновременно. У большинства заболевших малышей пропадает аппетит, и они едят плохо, за исключением тех, кто находится на грудном вскармливании. Периодически возникающая рвота - нормальное явление во время болезни, но упорная рвота (особенно в

сочетании с повышенной сонливостью) - опасный признак, о котором нужно рассказать детскому врачу.

Помогите ребенку почувствовать себя лучше

Что нужно делать, ухаживая дома за больным ребенком, чтобы облегчить его состояние? Вот некоторые надежные средства. Большинство из них более подробно рассмотрены в следующей главе.

Отдых. Мудрость организма советует ему отдыхать, когда он болен, как бы переключая энергию на выздоровление. Социальное или экономическое давление часто мешает взрослым прислушаться к советам своего внутреннего голоса, но малыши оказываются раскрепощеннее и мудрее: когда они заболевают, то ведут себя тихо и не оказывают вам никакого сопротивления. Больные головки, животики и грудки знают, что им нужен покой. Придумайте детям тихое, успокаивающее занятие, помассируйте или потрите спинку, расскажите сказку, спойте или покажите видеофильм, устроив заболевшего малыша у себя на руках или в уютном гнездышке.

Помощь извне. Когда дети болеют, им вовсе не обязательно находиться взаперти. Свежий воздух полезен для ребенка и помогает ухаживающему за ним воспитателю не сойти с ума в заточении. Сухой, застоявшийся воздух раздражает гиперемированные дыхательные пути, поэтому хорошо проветривайте комнату. Прогулки не вызывают простуд. Свежий воздух и солнышко одинаково полезны и пациенту, и его сиделке. Вывезите ребенка на прогулку в коляске и вы почувствуете, как природа повысит физический и психический тонус - как малыша, так и ваш собственный.

Пить, пить, пить! Когда ребенок здоров, его организм выделяет определенное количество жидкости, при заболевании ее выделяется намного больше. Высокая температура, потение, затрудненное дыхание, рвота, по нос, чихание, кашель, плач и плохой аппетит - все это приводит к обезвоживанию, т.е. чрезмерной потере жидкости организмом. Это состояние еще больше ухудшает самочувствие заболевшего малыша. Постарайтесь помочь ему следующим образом:

- Лучший вариант - давать пить часто и понемногу. Слишком много жидкости, выпитой сразу, может вызвать у ребенка рвоту. Наибольшим успехом пользуются домашние морсы и соки.

- Прозрачные супы: медицинские исследования по достоинству оценили мудрость наших бабушек - куриный бульон хорош при простудах (исследователи считают, что пар от бульона прочищает носоглотку, а сам бульон препятствует обезвоживанию - вот два наиболее важных свойства этого «волшебного питья»).

Однако слишком насыщенные супы могут способствовать обезвоживанию; более надежный вариант - легкие консервированные супы или бульоны домашнего приготовления.

Питание при болезни. Дети теряют аппетит, когда заболевают, а ведь им нужно большое количество жидкости для предотвращения обезвоживания и лишние калории, чтобы удовлетворить возросшие энергетические потребности. Решением проблемы является жидкая пища. Попробуйте кормить заболевшего ребенка так:

- Предлагайте ему есть чаще, но понемногу - примерно вдвое чаще обычного и половинными порциями.

- В питание можно добавлять фруктовые соки, немного щербета, белковые порошки, йогурт, давать ребенку пюре из свежих или замороженных фруктов с ложкой меда (для детей старше 1 года).

Предложите ребенку медленно сосать жидкую пищу через соломинку. Фруктовое питье очень полезно при воспаленном горле.

- Овощные и куриные супы, а также мягкие овощи домашнего приготовления не раздражают больное горло, и ребенок легко проглатывает их.

«Полезный» сахар. Наиболее нежелательны колебания уровня сахара в крови у заболевшего малыша, и без того раздражительного и несчастного. Хорошим источником медленно усваивающегося организмом сахара являются фрукты и мучные изделия. Временно можно отступить от обычной бессахарной диеты без ущерба для ребенка, чтобы скрасить его болезненное состояние теми сладкими пустячками, которые вы, как правило, ему не даете.

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ

Каждая профессия имеет свои недостатки. Так, в радостном и приятном деле воспитания малыша и ухода за ним на одном из последних мест в перечне родительских обязанностей стоит применение лекарств. Эту обязанность никак нельзя назвать приятной, но это еще и непростое дело. Лекарства не действуют, если их давать неправильно или если они окажутся на полу или на вашей блузке, не дойдя по назначению.

Ваша домашняя аптечка

Теперь вы становитесь домашним аптекарем. Вот что вам нужно выяснить о лекарствах для детей.

- Попросите врача рассказать вам о прописываемых им лекарствах и рекомендуемых препаратах, которые продаются без рецепта. Как действует лекарство? Это антибиотик, противоотечное средство, сироп от кашля? Давая лекарство

ребенку, вы должны делать это осознанно.

- Выясните, не дает ли лекарство побочных эффектов. Спросите своего врача об их признаках.

Например, напоминающая крапивницу сыпь означает, что у ребенка аллергия на лекарство.

Появление рвоты, поноса или болей в животе может говорить не об аллергии, а о необходимости иного приготовления, дозировки или даже замены препарата другим. Возможны и такие реакции, как отечность век или суставов, повышенная активность, когда ребенок становится чрезмерно возбужденным. Рассказывайте врачу о любой реакции малыша на препарат.

- Чтобы использовать полученную информацию в дальнейшем, ведите записи обо всех побочных реакциях и препаратах, которые ваш ребенок не пере носит. Сообщайте о таких лекарствах врачам, которые выписывают рецепт, не имея под рукой медицинской карты ребенка.

- Если ваш малыш страдает каким-либо хроническим заболеванием, и принимает лекарство постоянно, напоминайте врачу, какими препаратами он пользуется в настоящее время. Выясните, можно ли их сочетать с выписываемым лекарством.

Наиболее часто прописываемые детям препараты, за исключением некоторых средств от астмы, можно сочетать.

- Узнайте, как нужно хранить лекарство - в холодильнике или нет.

- Помните и о сроках хранения разных средств и всегда проверяйте дату на этикетке. Вовремя избавляйтесь от лекарств с истекшим сроком хранения.

Правильное применение лекарств

Соблюдайте следующие советы, когда даете ребенку лекарства:

- Проверьте, правильно ли вы поняли схему дозировки: сколько, как часто, как долго давать лекарство и когда - до, после или во время еды. Большинство лекарств лучше всего действуют, если их принимать непосредственно перед едой. Давая их во время еды или после нее, вы рискуете потерять и то, и другое.

- Большинство прописываемых препаратов надо давать 3-4 раза в день; в редких случаях приходится даже разбудить ребенка, чтобы дать ему лекарство. Теоретически действие лекарственного средства более эффективно, если его принимать через определенные промежутки времени на протяжении суток. Однако на практике, если нет специальной рекомендации врача, их прием можно ограничить периодом бодрствования.

- Если инструкция по применению содержит информацию,

отличную от по

лученной у врача или в аптеке, позвоните, чтобы уточнить рекомендации по применению.

- Тщательно соблюдайте дозировку. Отмеряя нужную дозу, делайте это со всей возможной точностью.

Большинство лекарств для детей прописывают по 1 чайной ложке.

Когда вы отмеряете лекарство, лучше использовать ложку с разметкой или мерительную медицинскую пипетку. Одна чайная ложка вмещает 5 см 3 (5 мл) вещества. В продаже всегда есть много медицинской посуды, отмеривающих приспособлений и ложек. Аптекарь поможет вам выбрать наиболее подходящие для детей.

- Используйте различные приспособления (таймеры, часы и т.п.), которые через каждые 46 ч будут напоминать вам, что пришло время очередного приема лекарства.

Забывчивость наиболее распространенная ошибка и причина того, что у ребенка не возникает необходимой реакции на назначенный препарат. Если вы забывчивый родитель (а мы все таковы), спросите у врача, нельзя ли сократить прием до 1-2 раз в день (вместо 3-4). Например, некоторые антибиотики 2 раза в день при повышенной дозировке настолько же эффективны, как и при 4-разовом приеме в меньших дозах. Некоторые лекарства мо гут быть приготовлены как более концентрированные, что позволяет давать меньшее их количество.

- Большинство лекарств, особенно с пометкой «суспензия», нужно сильно встряхивать перед применением.

- Начатый курс лечения нужно доводить до конца. Избегайте соблазна прекратить давать ребенку лекарство, если он почувствовал себя лучше. Например, антибиотики часто устраняют симптомы заболевания за 12 дня, но, чтобы справиться с бактериями и не допустить рецидива, необходимо провести весь курс лечения.

- Знайте, с чем вы можете безопасно сочетать лекарство. Почти все препараты для детей можно давать с ложкой джема или с чем-нибудь сладким. Однако эффективность лекарств пенициллинового ряда может понизиться, если дать их с кислым соком (например, апельсиновым). Выясните, какими напитками можно безопасно пользоваться для устранения неприятного вкуса лекарства. Не поддавайтесь искушению добавить лекарства в бутылочку с соком или детским питанием, поскольку ребенок может не высосать ее до конца. Большинство препаратов можно смешать примерно с 1 унцией (30 мл) детского питания или грудного молока, но вкус лекарств все равно будет чувствоваться,

поэтому дайте ребенку запить его еще одной порцией питания.

В вашей домашней аптечке должны быть следующие средства первой медицинской помощи

- Парацетамол (болеутоляющее - в микстуре и свечах)
- Пластырь
- Тампоны для спиртовых компрессов
- Мазь с антибиотиками
- Антисептическая жидкость
- Стерильный бинт
- Ватные шарики
- Ватные компрессы
- Электрический фонарик
- Марля (кружки диаметром 10 см)
- Перекись водорода
- Кубики льда
- Сироп рвотного корня
- Мерительные чашки, ложки или пипетка
- Аспиратор для носа
- Капли для носа (содержащие физиологический раствор) или аэрозоль - Ножницы (с закругленными краями)
- Лейкопластырь
- Термометр (для ректального измерения температуры)
- Шпатели - палочки для прижатия языка при осмотре горла
- Пинцет

Как «спрятать» лекарство

Как поет Мери Поппинс, «ложечка сахару помогает лекарству выпиться». Прибавьте к этому утверждению свое творческое воображение или воспользуйтесь приведенными ниже так называемыми «маленькими хитростями».

Давая лекарство, учитывайте вкусы ребенка. Одно и то же лекарство можно давать в самых разных формах и вкусовых сочетаниях. Действуйте в зависимости от предпочтений ребенка. Лекарство в чистом виде может иметь неприятный вкус и оказаться не в животике малыша, а на полу (ребенок его выплюнет).

Сделайте волшебную пасту. Большинство детей предпочитает жидкости. Если же ваш ребенок относится к так называемым «плевальщикам», спросите у врача; не выпускается ли это лекарство в виде таблеток. Разотрите таблетку между двумя ложками и прибавьте капельку воды, чтобы получилась густая паста. Время от времени закладывайте немножко такой пасты малышу за щеку, и он без возражений будет ее глотать. Вкус таких таблеток обычно достаточно приятен (в частности, парацетамола).

«Защечный карман». Нами разработан семейный способ, позволяющий дать лекарство самым отъявленным «плевальщикам». Приступая к процедуре, про верьте, не забыли ли вы положить рядом с собой лекарство. Расположите ребенка так, чтобы его голова была у вас на сгибе локтя. Средним пальцем той же руки отведите в сторону уголок рта малыша, образуя «защечный ме шок», а другой рукой понемножку закладывайте туда лекарство. Такое положение не дает ребенку закрыть рот и позволяет фиксировать головку. Придерживая пальцем щеку ребенка, вы не позволяете ему выплюнуть лекарство. Верно говорят, что необходимость - мать изобретений, хотя в данном случае нужно говорить об отце, так как метод придумал я, когда Марта, непревзойденная мастерица давать лекарства, оставила нас с заболевшим полуторагодовалым Стивеном наедине.

Используйте искусство камуфляжа.

Вы можете спрятать раскрошенную таблетку в бутерброд, смешать с джемом, поместить под арахисовое масло либо растворить в небольшом количестве молока, детского питания или сока. Делайте лекарство как можно более «съедобным», не обнадеживая малыша, что это «конфетка».

Пользуйтесь специальными ложками, пипетками и прочими медицинскими приспособлениями. Плоская пластмассовая ложка, которая продается в аптеках, удобнее для лекарства, чем обычная чайная. Чтобы в ней ничего не осталось, слегка прижмите ложку к верхней губе ребенка, вынимая ее изо рта. Пипетка, конец которой вы вводите между щекой и челюстью ребенка, также надежный способ дать ему лекарство. Выпускайте по нескольку капель между глотками малыша. Некоторые дети охотнее всего пьют лекарства из маленьких пластмассовых чашечек, которыми можно легко подхватывать и отправлять обратно в рот попавшие мимо капли.

Направляйте лекарство умело. Старайтесь избежать соприкосновения лекарства с особо чувствительными областями во рту. Вкусовые сосочки кон центрируются в центре передней части языка, а небо и задняя часть языка обладают повышенным рвотным рефлексом. Лучше всего помещать лекарство в полость между челюстью и щекой, направляя его в глубь рта.

Что делать, если ребенок выплевывает лекарство?

Большинство лекарств всасываются в кишечнике в сроки от 30 до 45 мин. Если у ребенка началась рвота в более поздние сроки, нет никакой необходимости давать ему лекарство снова. Однако если он выплюнул его немедленно, повторите прием (за исключением случаев, когда необходима точная дозировка - например, для некоторых лекарств против астмы или при ряде

сердечных заболеваний). Если ребенок выплюнул антибиотик через 10 мин после его приема, повторите дозу

Иногда вы оказываетесь в тупике: ребенок настолько плохо себя чувствует, что не в состоянии удержать лекарство и выдает обратно каждую новую порцию. Это распространенное явление при приеме лекарств в виде таблеток. В таких случаях используйте аналогичные средства в виде свечей (суппозиториев). Врач может также выписать противорвотный препарат в виде свечей, который вы будете вводить ребенку за 20-30 мин до приема таблетки, что позволит удержать ее

Если вы не можете вовремя дать ребенку антибиотик (малыша не удается разбудить, чтобы он его принял, или повторная рвота не позволяет лекарству усвоиться), это показывает, что состояние больного ухудшилось и необходимо позвонить врачу. Зачастую одна инъекция антибиотика настолько улучшает состояние малыша, что становится возможным последующий прием в таблетках. Некоторые новые антибиотики, назначаемые только в виде инъекций, действуют исключительно быстро, но они очень дороги.

ПОНИЖЕНИЕ РИСКА ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ

Информация о синдроме внезапной детской смерти (SIDS)

Синдром внезапной детской смерти (известный также как «смерть в колыбели») определяется как неожиданная смерть младенца, не достигшего года жизни, которая остается необъяснимой после проведения тщательных исследований при вскрытии и включающих собственно вскрытие, исследование кар тины смерти и изучение статистики подобных случаев. В США SIDS встречается примерно в 1 из 500 случаев рождения, обычно у детей от 2 до 6 месяцев (чаще в 2-4 месяца). Наиболее часто эта трагедия происходит между полуночью и 6 ч утра, в декабре и январе. Ежегодно в США от SIDS погиба ют приблизительно 7 тыс. детей, и это основная причина гибели детей на 1-м году жизни.

В то время как у основной массы детей, умирающих от SIDS, не обнаружено никаких предшествующих трагедии признаков, некоторые дети подвержены большому риску возникновения у них этого синдрома. К ним относятся:

- недоношенные дети

- младенцы, у которых возникала остановка дыхания (апноэ) на первых неделях или позже с угрозой для жизни

- дети, чьи матери не наблюдались у врача в период беременности или обследовались нерегулярно

- дети, живущие в плохих социально-экономических условиях - родные сестры или братья детей, умерших от SIDS.

Необходимо отметить, что даже у детей из этой группы

высокого риска вероятность SIDS составляет менее 1%. SIDS не возникает вследствие удушья под одеялом, прививки или асфиксии при попадании в дыхательные пути инородного тела и не заразен. Существует множество теорий, но ни одна из них не доказана и причина этого синдрома остается неизвестной. Согласно превалирующей концепции, ее следует искать в нарушении сна.

Предположена также связь с врожденными физиологическими изменениями. Внешне такие дети выглядят здоровыми и ведут себя, как и все остальные, но отличаются несовершенством регулирующей дыхание системы. У каждого человека в мозге существует центр, который регулирует дыхание и поддерживает нормальный уровень кислорода в крови. Когда он падает или чрез мерно повышается содержание в крови углекислого газа (это происходит, когда человек перестает дышать или сдерживает дыхание), контролирующий центр автоматически перестает стимулировать дыхание. Казалось бы, этот защитный механизм должен продолжать работать и во время глубокого сна. Однако у некоторых детей по неизвестной причине дыхание автоматически не возобновляется. SIDS возникает у детей, у которых нарушен механизм пробуждения ото сна.

До недавних пор традиционное воззрение на синдром внезапной детской смерти (SIDS) было таково: «Никто не знает, почему он возникает, и не существует ничего, что могли бы сделать родители, чтобы воспрепятствовать ему». Новые исследования ставят эту точку зрения под сомнение.

Прежде чем отправиться дальше, мы хотели бы вас предупредить. Дальнейшее обсуждение направлено на то, чтобы проинформировать родителей, вселить в них надежду, а не испугать. Зная некоторые стороны этой трагедии, родители будут волноваться меньше, перестанут чувствовать себя беспомощными и смогут принять участие в собственной программе по понижению риска этого редкого синдрома (см. текст в рамке «Информация о SIDS»). Наши предложения базируются на новейших научных изысканиях в данной области, а также на наших собственных наблюдениях. Все советы относительно понижения риска имеют солидное обоснование, хотя некоторые исследования пока находятся на начальной стадии

Предпосылки нашей программы по понижению риска SIDS

Нашим основным тезисом является следующий: принимая определенные меры профилактики, добросовестно выполняя свои родительские обязанности, вы можете понизить риск возникновения SIDS. Наши практические рекомендации:

1. Обеспечьте себе необходимое медицинское обслуживание

во время беременности.

2. Не курите около своего ребенка.

3. Кладите младенца спать на спину или на бок.

4. Вскармливайте ребенка грудью.

5. Избегайте перегрева малыша во время сна.

6. Заботьтесь о поддержании здоровья ребенка.

7. Поддерживайте безопасные условия для сна ребенка.

8. Будьте внимательными родителями.

9. Спите рядом с ребенком.

Некоторые из перечисленных рекомендаций могут показаться обыкновенными предостережениями, основанными на здравом смысле. Так и есть. Другие могут быть новостью для вас, и мы рассмотрим их более подробно. Но чтобы объяснить, каким образом мы пришли к этим рекомендациям, сначала обратимся к эволюции нашего понимания проблемы SIDS.

С этим синдромом я познакомился в самом начале моей педиатрической практики. Когда я спрашивал родителей, пришедших на прием, что их беспокоит, они отвечали:

- SIDS. Почему это происходит?

- Я не знаю, - честно признавался я.

- Можем ли мы сделать что-нибудь, чтобы предотвратить это? - настаивали они.

- Я об этом не слышал.

Каждый раз после такого диалога я чувствовал свое поражение, поскольку не знал путей к уменьшению риска, но особую горечь испытывал, утешая родителей, потерявших ребенка из-за SIDS. Я не знал, что им посоветовать, чтобы подобная трагедия не повторилась в будущем. Как родитель я понимал, что необходимо знать меры, уменьшающие угрозу этого синдрома, а как врач хотел чтобы эти меры получили научное подтверждение. И я на чал составлять такой список.

В следующие 10 лет я изучил немало исследований в области SIDS. В противоположность бытующему мнению, этот синдром не является полной тай ной. Известно многое о том, что можно квалифицировать как SIDS, а что нет. Я также обнаружил, что во всех книгах о детях эта сложная проблема неохотно рассматривается с точки зрения профилактики, хотя, думаю, хорошо информированные родители всегда волнуются меньше.

В процессе исследований было установлено, что синдром возникает во время сна и наиболее часто - у детей от 2 до 4 месяцев. Причины могут быть разными, но не резонно ли предположить, что в большинстве случаев в основе трагедии лежит существенное нарушение механизма сна? А почему наибольшей опасности подвергаются дети именно в этом

возрасте? Продолжая поиск ответов на эти вопросы, я обнаружил, что исследователи данной темы шли по двум направлениям: изучали возможные физиологические характеристики детей, умерших от SIDS, и собирали статистические данные, пытаясь выявить факторы риска. Я чувствовал, что нужен еще один подход - выяснить, как влияют отношение родителей и стиль их поведения на риск возникновения SIDS, особенно в ситуациях повышенной опасности (во время сна ребенка) и в самый опасный период (первые 6 месяцев жизни ребенка).

Поскольку считается, что SIDS связан с нарушением механизма сна, я хотел выяснить, может ли мать воздействовать на ситуацию, изменив условия сна малыша, и «пришел к следующему выводу: совместный сон с ребенком может снизить риск возникновения SIDS. Одно наблюдение позволило проверить правильность этого вывода. Девочка, принадлежавшая к группе высоко го риска SIDS, наблюдалась нами с помощью специальных устройств, подсоединенных к ее кроватке. Однажды, когда ей было около 3 месяцев, датчики тревоги из-за прекращения дыхания начали работать с увеличивающейся частотой, но когда мать взяла дочь в свою постель и заснула с ней рядом, сигналы тревоги прекратились. Ребенка переместили обратно - и они возобновились. В 1986 г. на Международном конгрессе педиатров в Гонолулу я выступил с докладом «Предохраняющий эффект совместного с ребенком сна: может ли это предотвратить SIDS?» В последующие годы возрос интерес к связи между поведением родителей и SIDS, государственные институты здравоохранения начали выделять фонды для исследования совместного сна детей и родителей. Между 1988 и 1992 гг. произошел заметный сдвиг в исследованиях, посвященных профилактике SIDS. Я тщательно изучал результаты подобных исследований, проводимых в Новой Зеландии, поскольку там хорошо налажена система отчетов, и информация об этом синдроме представляется более достоверной, чем во многих других странах. В начале 1992 г. наши исследования получили дальнейшую поддержку в силу двух причин: появления улучшенной компьютерной техники для изучения домашнего сна и поступления в исследовательскую спальную лабораторию Серза нового ребенка.

Из этих предпосылок и начала развиваться наша программа по понижению риска.

Дети, которые должны спать на животе

Обязательно проконсультируйтесь у врача, нет ли у вашего ребенка медицинских показаний к сну на животе. К таким детям относятся:

- Недоношенные дети, еще выхаживаемые в условиях

стационара, сон на животике повышает дыхательную способность у недоношенных.

- Дети, страдающие гастроэзофагальным рефлюксом, лучшее положение для них во время сна - на животе с головой, приподнятой на 30° (см. с. 386).

- Дети с маленькими челюстными костями или другими аномалиями строения дыхательных путей.

О мониторах для младенцев

Если у вашего ребенка есть какие-либо признаки, связанные с риском возникновения SIDS, врач может предложить вам домашний монитор для младенца. Это устройство небольшого размера контролирует сердцебиение и дыхание ребенка во время сна и подает сигнал тревоги при возникновении аномалий. Ребенку с врожденными факторами риска (например, недоношенность или эпизоды остановки дыхания) или у которого отмечалась остановка дыхания в первые месяцы жизни, может понадобиться специальный тест с записью пневмограммы. Тест может проводиться как в роддоме, так и в домашних условиях и заключается в следующем. На коже ребенка закрепляют датчики, которые записывают изменения в ритме сердечных сокращений или дыхания. С усовершенствованием системы дыхания ребенка (между 7 и 12 месяцами жизни) необходимость в мониторном контроле отпадает. Родителям не обходимо знать о том беспокойстве, которое привносит монитор в их жизнь: часто он подает ложные сигналы тревоги (по техническим причинам). Поэтому использовать его рекомендуется только для детей из группы риска. Частью программы является обучение родителей наиболее простым приемам, позволяющим восстановить нарушенное дыхание (иногда достаточно просто разбудить ребенка).

Не давая полной гарантии, домашние мониторы помогают снизить вероятность развития SIDS у ребенка из группы риска.

Работает ли программа по профилактике SIDS?

Несомненно, да! На юге Новой Зеландии в результате внедрения программы по общественному образованию, включившей 4 меры профилактики (кладите ребенка спать на бок или на спину; вскармливайте его грудью; избегайте перегрева малыша во время сна; не курите в период беременности), частота SIDS снизилась на 80%.

Девять способов снижения риска SIDS у вашего ребенка

1. Обеспечьте себе необходимое медицинское обслуживание во время беременности Стремитесь к здоровой беременности и обеспечьте себя необходимым медицинским обслуживанием в этот период. Риску SIDS в большей степени подвержены дети, чьи

матери курили, принимали наркотики во время беременности или не были обеспечены в этот период необходимой медицинской помощью. Причины этого, вероятно, заключаются в хронической кислородной недостаточности и повышенном риске рождения недоношенных детей.

2. Не курите около своего ребенка

Исследования показывают, что курение представляет собой наибольший фактор риска - это единое мнение всех, кто занимался проблемой SIDS. Риск пропорционален времени нахождения ребенка в прокуренном помещении и количеству сигарет, выкуриваемых родителями ежедневно. Новозеландские исследователи доказали, что у младенцев курящих матерей и отцов риск SIDS в 7 раз больше, чем у других детей. Механизм этой связи пока не выяснен, но, вероятнее всего, влияет сочетание многих факторов. Так, под воздействием табачного дыма у младенцев возникает гиперемия дыхательных путей, а недавно в крови таких детей обнаружены химические вещества, указывающие на хроническую кислородную недостаточность. (См. с. 620 о прочих эффектах пассивного курения у детей.)

3. Кладите младенца спать на спину или на бок

Житейская мудрость гласит, что безопаснее класть детей спать ничком (на живот): в том случае, если ребенок, лежащий на спине, во сне срыгнет, выделившаяся масса может попасть в легкие. Однако сейчас этот совет поставлен под сомнение. Исследователи SIDS считают маловероятным, что ребенок способен захлебнуться рвотной массой, если даже лежит на спине. Кроме того, в конце 80-х годов появилось множество ретроспективных исследований (в основном из Новой Зеландии, Австралии и Великобритании), в которых отмечалось, что у младенцев, спящих ничком, риск SIDS повышает ся.

Поначалу важность этих исследований не была оценена научной общественностью, но в прессе появились материалы, не советующие родителям укладывать детей спать на живот. По простому совпадению или в результате осознания людьми этой трагедии вследствие газетных публикаций, но показатели SIDS в этих странах упали на 50%.

В 1991 г. новозеландские исследователи опубликовали более полный анализ, касающийся детей - жертв SIDS, и условий его возникновения. Было установлено, что у детей, которые спят ничком, вдвое больше шансов умереть от SIDS. Органы здравоохранения США поначалу были осторожны, не же лая высказывать преждевременные предостережения, и не пожалели времени на проверку этих выводов. В 1992 г. комиссия из Американской педиатрической академии, тщательно

проанализировав имеющиеся данные, сделала вы вод: поскольку учеными многих стран выявлена определенная взаимосвязь этих фактов, благоразумнее до получения новых данных рекомендовать укладывать детей спать на спину или на бок.

Почему такое положение понижает риск SIDS, неизвестно. Согласно одному мнению, причина в том, что так дети меньше перегреваются - облегчает ся выделение тепла внутренними органами. Возможно также, что, когда ребенок спит лицом вниз, давлением его головы на мягкую поверхность вокруг лица образуется полость, в которой скапливается углекислый газ с возможностью вдыхания его ребенком.

А как лучше ребенку спать - на спине или на боку? Одной из причин, по которой многие специалисты рекомендуют положение на спине, является убеждение, что ребенок с бока можете повернуться на живот. Однако согласно нашему опыту, дети обычно поворачиваются с бока на спину, а не на живот, возможно, потому что вытянутые руки играют при этом роль барьера. Наши дети в первые месяцы жизни лучше всего спят на боку. К тому же, укладывая спать ребенка на бок, вы можете протянуть вперед его руку, которая находится снизу, что затруднит поворот на живот.

4. Вскармливайте ребенка грудью

Новые исследования подтверждают мое давнее предположение: частота SIDS малышей, вскармливаемых грудью, ниже, чем у других детей. Новозеландские исследователи установили, что при искусственном вскармливании этот синдром возникает в 3 раза чаще. Широкомасштабные исследования Государственного института детского здравоохранения и развития человека США также показали, что среди умерших от SIDS детей было очень мало вскормленных грудью или во всяком случае они были рано отлучены от нее.

Пока трудно с определенностью сказать, почему вскармливание грудью способно снизить риск развития SIDS, но я считаю, что причина кроется в сочетании следующих факторов. Наличие в грудном молоке веществ, нейтрализующих инфекцию, обусловливает более редкое возникновение инфекций верхних дыхательных путей, затрудняющих дыхание; антиаллергенность грудного молока предохраняет дыхательные пути от гиперемии; многие влияющие на физиологическую изменчивость элементы грудного молока отсутствуют в искусственном детском питании. Возможно, что в грудном молоке есть вещества, изменяющие циклы сна ребенка таким образом, что он легче пробуждается при появлении угрожающих жизни факторов. Так, гормон прогестерон является стимулятором дыхания, а в крови у младенцев, вскормленных грудью, содержание его более высокое.

Может ли причина заключаться в самой природе грудного молока? Гастроэзофагальный рефлюкс (см. с. 386) может повысить риск SIDS, поскольку попавшее в верхние дыхательные пути молоко способно привести в действие рефлекс остановки дыхания. У детей, вскормленных грудью, желудочно-пищеводный рефлюкс возникает реже. Могут ли глотательные и дыхательные механизмы у вскормленных грудью детей быть более скоординированными? Известно, что такие дети сосут и глотают иначе, чем малыши, которых кормят из бутылочки, и к тому же питаются чаще «искусственников» и поэтому у них лучше скоординированы глотательные и дыхательные механизмы. Наконец, у детей, вскармливаемых грудью, особенно если они спят ночью рядом с матерью, отличные от прочих схемы сна: они чаще сосут и обычно спят на боку, лицом к матери. Более безопасна ли такая схема сна? Я уверен, что дальнейшие исследования в этой области дадут ответы на эти и другие вопросы и прольют свет на загадку SIDS.

5. Избегайте перегрева малыша во время сна

У детей, организм которых перегревается в результате тесного пеленания, риск возникновения SIDS более высок. Особенно легко перегревать ребенка, который спит рядом с вами - ваше тело дополнительный источник тепла. Если ребенок был плотно укутан, а ночью вы перекладываете его к себе, снимайте с него все лишнее. Исследования установили более высокую частоту SIDS в странах, где детей сильно укутывают. Признаками перегревания малыша являются потение, влажные волосы, потница, учащенное дыхание, беспокойство, иногда повышенная температура. Как перегревание, так и переохлаждение плохо влияют на дыхание.

6. Заботьтесь о поддержании здоровья ребенка

Несмотря на то что SIDS не щадит ни одну группу младенцев, риск его выше у детей, растущих в плохих социально-экономических условиях. Если вы оказались в сложном бытовом и финансовом положении и не можете обеспечить своему ребенку необходимый уход, обратитесь за помощью к своему врачу и организации по улучшению бытовых условий населения. Исследования показали, что при хорошем уходе за ребенком вероятность SIDS уменьшает ся. Интересное исследование было проведено в Шеффилде (Великобритания). Дети с повышенным риском этого синдрома были разделены на 2 группы. Детей 1-й группы каждые 2 недели дома посещал работник службы общественно го здравоохранения. Их матерей обучали уходу за ребенком, правильному его питанию и гигиене, учили распознавать признаки заболеваний у малы шей. Матери детей 2-

й группы такого обучения не проходили; в этой группе частота SIDS оказалась втрое выше.

7. Поддерживайте безопасные условия для сна ребенка Помните, что практически все дети, погибающие от SIDS, умирают по ночам. Если ваш ребенок спит на матрасе для взрослых, кладите его на бок или на спину. Всегда пользуйтесь твердыми матрасами. Придерживайтесь этих же рекомендаций во время путешествий или в любом незнакомом месте, где остаетесь ночевать. (См. также разделы о безопасном сне, с. 346 и о безопасности кроватки, с. 604.)

8. Будьте внимательными родителями

Не дорогую ли цену мы заплатили за то, что сменили стиль родительского ухода за ребенком, которого придерживались на протяжении не одной тысячи лет? Я считаю (исследования подтверждают это), что три ключевых элемента стиля сближения в уходе за ребенком (кормить грудью по потребности, спать вместе с малышом и правильно одевать его) вырабатывают организованность у ребенка и развивают у родителей способность «чувствовать» своего малыша. В первые месяцы жизни центральная нервная система, механизмы, регулирующие дыхание схемы (паттерны) сна - пробуждения, не совершенны и как бы разлажены. Заботливый уход за ребенком помогает пол ному налаживанию всех его физиологических систем, в том числе и механизма дыхания (см. с. 309 о регулирующем воздействии на организм ребенка метода сближения с формированием неразрывных связей между родителями и детьми).

При внимательном отношении к ребенку у родителей развивается поистине «радарное» его чувствование. Однажды, когда я сидел за работой, неожиданно прозвучал звонок, призывая меня в травматологическое отделение госпиталя, куда привезли 5-месячного ребенка с остановкой дыхания. Родители вместе в ним находились у друзей. Когда пришло время его сна, мать уложила малыша в расположенной наверху спальне. Вечеринка была шумной. И вдруг мать ощутила сигнал тревоги. Она подумала: «Мой ребенок очень чувствителен к шуму. Почему же он не проснулся? Пойду-ка я взглянуть на него» В спальне она увидела бледного и бездыханного малыша. Отец тут же сделал ребенку искусственное дыхание (изо рта в рот) и повез к врачу. Малыш остался жив и здоров.

9. Спите рядом с ребенком

Вот где начинаются противоречия. Уменьшает ли, увеличивает совместный сон родителей с детьми риск возникновения SIDS или вообще не играет сколько-нибудь существенной роли? Мы считаем, что совместный сон снижает

шанс развития этого синдрома, однако некоторые исследователи придерживаются противоположной точки зрения. «Придавливание» ребенка (о безопасном общем сне см. с. 346) практически всегда связано с аномальными условиями для сна, например, когда родитель находится под влиянием алкоголя или наркотиков, или если в одной постели спят сразу несколько детей, либо в результате несоблюдения мер предосторожности, рассмотренных в одном из предыдущих пунктов. Новозеландские исследования относят совместный сон к фактам риска, что отвращает родителей класть ребенка в свою постель. Давайте подумаем, может ли такое проявление заботы о ребенке, практиковавшееся веками, вдруг оказаться небезопасным? Мы полагаем, что более целесообразно не настраивать родителей отказываться от этого, а обучать их безопасному совместному сну.

Как совместный сон может снизить риск SIDS

Убедительные данные говорят, что у детей из группы риска понижена реакция пробуждения ото сна. Из этого следует, что любой фактор, усиливающий ее, способен снизить и вероятность SIDS. Но совместный сон с ребенком как раз является таким фактором! Каким образом это происходит?

В первые месяцы жизни ребенок большую часть ночи проводит в поверхностном сне - состоянии, при котором дети легче всего пробуждаются, что способно предохранить их от вероятной остановки дыхания. В возрасте до 6 месяцев - периода наиболее явной угрозы SIDS - увеличивается доля глубокого сна, он становится «зрелым», т.е. ребенок спит теперь на протяжении всей ночи. Это хорошо. Но, с другой стороны, по мере того как малыш учится засыпать более глубоко, увеличивается и риск SIDS. Поскольку во время глубокого сна совершенствуется компенсаторная система регуляции работы сердца и дыхания ребенка, к 6 месяцам соответствующие центры способны возобновлять дыхание, если оно останавливается. Однако пока происходит только становление этих механизмов, а сон становится все крепче, опасный период угрозы SIDS сохраняется, и пережить его ребенку помогает совместный с родителями сон.

Мать как лидер, задающий темп

Давайте посмотрим, что происходит, когда мать и ребенок спят бок о бок. Находясь рядом с малышом, вы задаете ему темп дыхания в первые месяцы его жизни, когда собственные физиологические системы ребенка еще несовершенны. У такой пары возникают отношения, которые мы определяем как гармонию сна. Мать спит, как ребенок, до тех пор, пока он не вырастает настолько, чтобы спать, как взрослый. У обоих - и у матери, и у ребенка - стадии сна наступают синхронно или могут

не совпадать в точности. Однако оба осознают взаимное присутствие, влияют на физиологию, не нарушая при этом сна друг друга. Присутствие матери, рождающее взаимную чувствительность, повышает порог пробуждаемости ребенка, что служит защитной мерой при остановке дыхания.

Даже когда SIDS возникал во время совместного сна (а такое случалось), мать чувствует себя легче, потому что она была рядом. Мы вовсе не хотим сказать, что мать должна находиться постоянно рядом со спящим ребенком на протяжении первых 6 месяцев его жизни, а если она этого не де лает, ее не причислят к хорошим родителям. Такая точка зрения подменила бы страхом ту радость, которую доставляет ночной уход за малышом. Мы просто говорим о забвении культурных традиций и действий, диктуемых природой. Повторяем, SIDS встречается довольно редко и возникает чаще всего около полуночи и данный раздел мы написали, отвечая на вопрос родителей: «Могу ли я что-либо предпринять, чтобы уменьшить риск возникновения SIDS у моего ребенка?»

Аргументы в пользу совместного сна родителя и ребенка

Свидетельства родителей. За годы педиатрической практики мне приходилось слушать рассказы многих родителей о том, как чутко они «чувствуют» малыша во время совместного сна, и это производило на меня большое впечатление. Многие матери говорили мне: «Я просыпаюсь чуть раньше, чем ребенок, кормлю его, и затем мы оба опять проваливаемся в сон». Эти родители не сомневаются в том, что столь обостренное взаимное чувствование возникает во время их совместного с ребенком сна. И именно эта убежденность подсказала мне данный тезис о профилактике SIDS. Мне, конечно, воз разят, что характер таких подтверждений анекдотичен, но я научился це нить мудрость родителей с хорошо развитой интуицией наравне с методами наиболее дотошных ученых.

Наш собственный опыт. Мы более 14 лет делили сон с нашими детьми (и сейчас спим вместе с 4-месячной Лорен). Меня всегда поражало, насколько сильно мать притягивает к себе спящих детей. Обычно они спят лицом к лицу, на боку. Возможно, такое положение активизирует физиологические процессы, а также позволяет матери стимулировать дыхание ребенка. Я заметил, что, когда легонько дую на щечку ребенка, он глубоко вдыхает воз дух. Может быть, в носу у него есть рецепторы, улавливающие дыхание другого человека и побуждающие к собственному? А вот еще одно наблюдение: наш спящий ребенок иногда протягивает ручку, дотрагиваясь до Марты, глубоко вздыхает и успокаивается. Я объясняю это тем, что при

совместном сне мать и ребенок тонко чувствуют взаимное присутствие и в то же время не мешают друг другу.

Наши эксперименты. Семь раз мы последовательно измеряли пульс, содержание кислорода в крови, частоту дыхания, потоки вдыхаемого и выдыхаемо го воздуха и определяли схему сна Лорен в разных условиях: одну ночь она спала рядом с Мартой, другую - в детской комнате. Наши исследования, о которых Лорен и не подозревала (она буквально просыпала их), ярко продемонстрировали наличие взаимной чувствительности. Когда Лорен спала рядом с Мартой, параметры ее дыхания улучшались, повышался уровень кислорода в крови. Исследователи Калифорнийского университета, наблюдающие за парами спящих детей и родителей, обнаружили у них некоторую синхронность циклов сна. Наши и все прочие исследования носят предварительный характер в вопросах профилактики SIDS, но уже в настоящий момент мы с уверенностью можем заключить: присутствие матери около спящего ребенка действительно влияет на его физиологию.

Исследование схем сна - пробуждения у младенца. Эксперименты показали, что дети, спящие с матерью, особенно вскармливаемые грудным молоком, просыпаются гораздо чаще других. В одном из исследований сравнивали данные в 3 группах. Младенцы 1-й группы на протяжении всего дня получали грудь по требованию и спали ночью с родителями, 2-й группы - также получали грудное молоко, но их отлучали от груди раньше, а спали они отдельно от родителей, 3-й группы - были на искусственном вскармливании и спали отдельно. Первые пробуждались чаще, периоды глубокого сна были у них короткими, вторые спали дольше, а третьи - дольше всех. Возможно, дети, спящие отдельно, преждевременно вырабатывают способность спать бо лее долго и глубоко?

Показатели SIDS при совместном сне. Частота SIDS ниже всего в странах, где население традиционно практикует совместный сон детей и родите лей, но при смене социально-культурной среды она может повышаться. Напри мер, среди иммигрантов из Азии в США показатели SIDS низки, но недавние калифорнийские исследования показали, что они возрастают с увеличением длительности жизни этих семей в США, вероятно в связи с тем, что иммигранты перенимают иной стиль ухода за детьми.

Итак, вы ознакомились с фактами, и я прошу вас ответить: если бы детских кроваток было меньше, снизило бы это частоту SIDS?

Я далек от мысли утверждать, что рассмотренные меры

предосторожности и методы ухода за детьми абсолютно устранят возможность смерти ребенка от SIDS. Большее, что мы можем пока сделать, это постараться снизить риск возникновения этого синдрома. И если ребенок все-таки погибнет, в какой-то мере утешением для родителей будет мысль, что они сделали все возможное для предотвращения этой трагедии.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ: САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ УХОД ЗА ДЕТЬМИ

Из всего спектра детских заболеваний мы выбрали те, которые наиболее часто встречаются у детей в первые 2 года жизни. Нашей задачей было не только научить вас распознавать, что беспокоит вашего ребенка, но и по советовать, как сделать домашнее лечение проще для заболевшего малыша, для вас и вашего врача.

УХОД ЗА ДЕТЬМИ С ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ

На протяжении 2 первых лет жизни малыша проблема лечения и волнения, связанные с высокой температурой у него, могут беспокоить родителей больше всего. В этой ситуации помощь нужна и вам, и заболевшему ребенку.

Информация о высокой температуре

Что такое высокая температура? Нормальная температура у малыша колеблется от 97 до 100˚Ф (36,0-37,8˚С). Средняя оральная температура у детей составляет 98,6˚Ф, в подмышечной впадине она может быть на полградуса градус ниже (по шкале Фаренгейта), а ректальная - настолько же выше оральной, и ничего волшебного в этих цифрах нет. У каждого ребенка своя «нормальная» температура, которая в течение дня может колебаться в не больших пределах, например, 97˚Ф во время пробуждения ранним утром и 100˚Ф - вечером или после физической нагрузки. Высокой считается следующая ректальная температура (все показатели даны для ректальной температуры, если это не оговорено особо):

- температура более 100˚Ф (37,8˚С) ранним утром
- температура более 101˚Ф (38,3˚С) ранним вечером

Лучше, если вы будет е знать нормальную температуру конкретно у вашего ребенка. Когда малыш здоров, измерьте и запишите его ректальную температуру утром, сразу после пробуждения, и вечером, когда он ведет себя спокойно. Это и есть средняя температура вашего ребенка. Если этот уровень окажется выше, температура квалифицируется как повышенная.

Почему поднимается температура?

Повышенная температура является симптомом скрытого заболевания, а не самостоятельным заболеванием. Повышение температуры - нормальный и здоровый ответ организма на инфекцию. Многие родители ошибочно считают, что высокая температура приносит вред их детям. Она служит поводом для 59% звонков врачам и 20% вызовов скорой помощи.

Обычно повышенная температура означает, что в организме

у вашего ребенка происходит борьба. Когда сталкиваются микробы и сражающиеся против них белые кровяные тельца (лейкоциты), последние производят вещества, называемые пирогенами, которые оказывают на организм следующее воз действие. Прежде всего, стимулируют его защитные силы для борьбы с микробами. Кроме того, поступая в головной мозг, они отправляются в гипоталамус, который исполняет функции термостата организма (поддерживает постоянную его температуру, регулируя количество поступившего и растраченного тепла). Пирогены побуждают гипоталамус увеличить точку отсчета, что позволяет организму действовать при более высокой температуре. Чтобы избавиться от избыточного количества тепла, организм использует все имевшиеся у него ресурсы. Кровеносные сосуды расширяются, увеличивая расход тепла через поры кожи; при этом краснеют щеки. Сердце бьется чаще, чтобы подкачать к коже больше крови. Увеличивается и частота дыхания, чтобы выпустить тепло с выдыхаемым воздухом (так же дышит на жаре собака, которая раскрывает пасть, чтобы охладиться). Ребенок потеет, и испарение тоже помогает ему охладиться, хотя потение более характерно для детей постарше. Значит, высокая температура помогает борьбе с инфекцией. Зачем же тогда бороться с ней?

Высокая температура - это и друг, и враг. Пирогены, выделившиеся при высокой температуре, замедляют размножение вирусов и бактерий, увеличивают производство антител к этим микробам и повышают количество лейкоцитов для борьбы с инфекцией. Но высокую температуру малыш переносит плохо, он становится капризным, раздражительным. К тому же быстрый подъем температуры может вызывать судороги и припадки (к этим проблемам мы вернемся позднее).

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! Узнав, что вещества, вызывающие повышение температуры тела, помогают бороться с инфекцией, родители стали отказываться от мер для снижения температуры у детей, опасаясь уменьшить при родные защитные силы организма. Однако более новые исследования показа ли, что жаропонижающие лекарства воздействуют исключительно на термостатический аппарат в целях понижения температуры теля, не затрагивая защитных сил организма, борющихся с инфекцией. Они продолжают свою работу даже при приеме жаропонижающих средств.

Способ «поцелуй и догадайся»

При подъеме температуры тела обычно кровеносные сосуды в коже расширяются; она краснеет и становится горячей на ощупь, что можно определить при поцелуе или приложив руку к

ней. Однако иногда кожа, несмотря на внутренний жар, лишь чуть теплая. К участкам тела, на которых у ребенка проявляется повышенная температура, относятся лоб и верхняя часть живо та. Исследования показывают, что в 75% случаев родители, пощупав лоб малыша, не ошибаются. (Результат более точный, чем дают температурные лен ты). Привыкнув к ощущению от кожи здорового ребенка, вы сразу почувствуете разницу. Следите и за другими признаками повышения температуры у малыша: румяные щеки, учащенное сердцебиение, учащенное и горячее дыхание, пот.

Измерение температуры

Технология измерения температуры меняется так же быстро, как и виды подгузников. Возможно, что в один прекрасный день стеклянный градусник займет свое место в музее детских атрибутов рядом с булавками для подгузников. Цифровые дисплейные градусники работают быстро, точно, легки в обращении и недороги. Наклейки на лоб (температурные ленты) удобны, но не очень точны, а на стеклянный градусник, которым пользовались еще наши бабушки, спокойно можно положиться. Вот как следует выбирать градусник и ставить его.

Выбор градусников

Есть два типа стеклянных градусников - для измерения ректальной и оральной температуры. Они различаются только по виду: у ректальных градусников конец короткий и тупой (для мягкого и безопасного использования), а у оральных он тонкий и длинный, чтобы поверхность соприкосновения с языком была больше; на этих градусниках есть пометка: «оральный». Оба вида градусников подходят и для измерения температуры под мышкой. Поскольку ректальный градусник можно использовать как по прямому назначению, так и для измерения температуры под мышкой, для ребенка нет нужды приобретать еще и оральный, который к тому же затруднительно использовать и у недавно начавшего ходить малыша, и у детей младше 4 лет. Наиболее безопасными методами измерения температуры являются ректальный и подмышечный, причем ректальный более точен. Покупая градусник, постарайтесь «прочесть» его показания, поскольку на некоторых деления на шкале видны яснее.

Измерение ректальной температуры

Некоторым детям очень не нравится такой метод измерения температуры из-за неприятных ощущений. Уважайте позицию ребенка и не принуждайте его измерять температуру именно этим способом.

Успокойте ребенка. Осваивая процедуру применения

ректального градусника, вы, вполне возможно, взмокнете сами и у вас, как и у ребенка, по высится температура. Самое неприятное в этом то, что вопящий ребенок это всегда более горячий ребенок. Поэтому во время измерения температуры попробуйте дать малышу грудь, соску или спойте ему песенку - это часто помогает.

Подготовка градусника. Взяв градусник, стряхните ртутный столбик до отметки ниже 90˚Ф (35,6˚С). Полезный совет: поскольку градусники имеют обыкновение выскальзывать из рук, стряхивайте его над постелью или ковриком. На всякий случай храните дома лишний градусник. Осторожно смажьте его наконечник детским кремом.

Положение ребенка. Положите ребенка на живот к себе на колени так, чтобы его ножки свободно болтались (это расслабит ягодицы), либо устроите его на пеленальном столике в положении для смены подгузника Взяв ребенка за лодыжки, подтяните его ноги к животу. Ваша цель окажется прямо перед вами. В первой позе ребенка легче сдерживать, но, если он лежит на спине, с ним легче взаимодействовать и вставить градусник

Измерение температуры. Одной рукой раздвиньте ягодицы ребенка, а другой осторожно введите наконечник градусника в задний проход примерно на 2,5 см. Держите градусник между указательным и средним пальцами (как сигарету), а ладонью и остальными пальцами придерживайте ягодицы ребенка. Этим вы обеспечите статичное положение градусника и помешаете ребенку вывернуться Никогда не оставляйте малыша без присмотра с поставленным градусником

Время измерения. Постарайтесь держать градусник в течение 3 мин. Если ребенок сопротивляется, держите градусник 1 мин и, прибавив к результату примерно 1˚Ф, вы получите ректальную температуру ребенка. Цифровые термометры дают результат меньше чем за 30 с.

Измерение температуры под мышкой

Несмотря на то что данный метод дает менее точный результат, чем измерение ректальной температуры, он легче и в большинстве случаев позволяет судить о реальной температуре тела. Показания градусника в этом случае могут быть примерно на 2˚Ф ниже истинной ректальной температуры. Измерение температуры осуществляется следующим образом.

Положение ребенка. Посадите ребенка к себе на колени, в угол дивана или на кровать и одной рукой крепко обнимите его, придерживая плечо. Если малыш недоволен, легче поставить градусник во время кормления или сна.

Составление температурной карты

В температурную карту должна входить следующая информация: время, температура (ректальная или под мышкой), лечение и реакция на лечение.

Подготовка градусника. Стряхните градусник так, как это рекомендовано для измерения ректальной температуры.

Измерение температуры. Протрите насухо подмышку ребенка. Поднимите его руку и поместите наконечник градусника под мышку. Опустите его руку и прижмите ее плотно к туловищу.

Время измерения. Для получения правильных показаний необходимо держать градусник в течение по крайней мере 3 мин.

Когда волноваться, а когда нет

В этом разделе приводится информация, которая поможет вам решить, является ли повышение температуры поводом для беспокойства.

Как высоко может подниматься температура. Более высокая температура не всегда означает, что состояние ребенка ухудшилось. Самую высокую температуру провоцируют некоторые незначительные вирусные заболевания (104-105˚Ф/40-40,6˚С). К тому же реакция на заболевания, вызывающие повышение температуры у детей, разная. У одних высокая температура бывает даже при легких инфекциях, в то время как у других более серьезные заболевания протекают лишь с незначительным повышением температуры. Высокая температура не приносит ребенку вреда, если только не достигает 107˚Ф (41,7˚С), она вовсе не «испепеляет» ребенку мозги. Степень вашего беспокойства должна в меньшей мере зависеть от уровня температуры, чем от то го, насколько больным выглядит ребенок.

Как возникает высокая температура. («Еще час назад она выглядела здоровой, а сейчас просто пышет жаром»). Внезапное повышение температуры скорее всего указывает на вирусное заболевание, особенно если ребенок не выглядит тяжело больным. О более серьезном заболевании свидетельствует постепенное повышение температуры вместе с упорным ухудшением состояния ребенка.

Как ведет себя высокая температура. Если я слышу от мамы малыша: «Чтобы я ни делала, я не могу сбить температуру; после приема лекарства он выглядит таким же больным, как и до этого», - это внушает большие опасения, чем такое наблюдение: «Его температура скачет вверх-вниз сама со бой, с лечением и без». Однако не расценивайте температурную реакцию в ответ на жаропонижающие средства как единственный объективный показатель. Исследования подтверждают, что эта реакция не позволяет судить о том, насколько серьезно заболевание.

Как ведет себя ребенок. Поведение вашего ребенка важнее,

чем его температура. «У него 104°Ф, но он продолжает с удовольствием играть» - в этом случае ситуация не столь тревожна, как в другом, когда ребенок при температуре 102°Ф стремится все время прилечь. Важно и то, как заболевание ребенка соотносится с его высокой температурой. «Он выглядит все таким же нездоровым, даже если температура слегка понижается», - это тревожный знак. «Он кажется больным, когда температура высокая, но нормальным, когда она понижается» - это означает, что повода для сильного волнения нет, хотя полной гарантии, что у ребенка не очень серьезное заболевание, дать нельзя.

Что говорит ваша интуиция. Степень вашей обеспокоенности для врача существенней, чем показания градусника. Попытайтесь передать врачу ваше внутреннее ощущение, что у ребенка, может быть, серьезное заболевание, насколько оперативного и серьезного вмешательства требует высокая температура у вашего ребенка.

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! Чем меньше ребенок, тем сильнее тревога родителей. Высокая температура у 3-месячного малыша внушает гораздо больше опасений, чем у 3-летнего. У маленьких детей еще слабые защитные механизмы для борьбы с микробами. При любом повышении температуры у ребенка младше 3 месяцев следует обращаться к врачу.

Волнения по поводу повышения температуры

В каких случаях можно особенно не волноваться

- Ребенок не ведет себя хуже.
- Активен, играет, нормально общается.
- Цвет кожи не изменен, за исключением румянца щек при высокой температуре.
- Улыбается, боек, интересуется окружающим, глаза широко открыты.
- Выглядит нормальным и здоровым при понижении температуры.
- Горько плачет, но при этом легко утешается.

Повод для серьезной обеспокоенности

- Выглядит и ведет себя хуже с каждым часом или днем.
- Исключительно апатичен, сонлив, замедлена реакция.
- Бледный или пепельный цвет кожи.
- Грустное, тревожное выражение лица.
- Не выглядит лучше при понижении температуры.
- Безутешно плачет или стонет, крик ослабевает.

В каких случаях обращаться к врачу по поводу высокой температуры

Ваша собственная, основанная на наблюдениях оценка

состояния здоровья ребенка для врача важнее, чем его температура. За исключением тех случаев, когда малыш очевидно серьезно болен, немедленный вызов врача (как только вы обнаружили у ребенка горячий лоб) редко бывает необходимым. Постарайтесь сначала воспользоваться одним из методов, с помощью которых вы сможете самостоятельно понизить температуру и составить температурную карту (в соответствии с рекомендациями на с. 650), поскольку врачу нужно знать, что вы уже предприняли и какой была реакция ребенка на лечение. После измерения температуры у вашего ребенка и попыток снизить ее вызывайте врача в следующих ситуациях:

- При любом повышении температуры у ребенка младше 3 месяцев, сохраняющемся более 8 ч. Если ребенок этого возраста выглядит заболевшим (сонлив, бледен, апатичен, отсутствует аппетит, упорная рвота), вам следует вызвать врача немедленно, невзирая на время суток. Однако если малыш не кажется настолько заболевшим, а температура быстро понижается после того, как вы его распеленали и начали усиленно поить, можно подождать несколько часов, проводя самостоятельное лечение заболевания и меры по снижению температуры, а затем рассказать об этом врачу. Помните, что повышение температуры у ребенка младше 3 месяцев - серьезный симптом.

- Если ваш ребенок становится исключительно сонливым, бледным и апатичным и у него отсутствует реакция на жаропонижающие препараты.

- Если у вашего ребенка наблюдаются такие очевидные признаки бактериальной инфекции, как боль в ухе, сильный кашель, воспаленное горло или болезненное мочеиспускание в сочетании с высокой температурой.

- ВНИМАНИЕ! Решайте вопрос о том, нужно ли вызвать врача, в зависимости от тяжести состояния вашего ребенка, а не от его температуры.

Расскажите врачу о повышенной температуре у ребенка

Во время общения с врачом по телефону или в его кабинете сообщите ему следующую информацию:

- Как повысилась температура: внезапно у прежде здорового ребенка или постепенно, увеличиваясь немного каждый день, по мере того, как ребенок все больше заболевал?

- По какой схеме повышалась температура: покажите врачу температурную карту или расскажите.

- Каким образом развивалось заболевание: выглядит ребенок более или менее больным, или его состояние не изменилось.

- Каковы прочие симптомы и есть ли они у ребенка (плач от

боли, понос, воспаленное горло, рвота и т.п.)?

- Насколько вы обеспокоены состоянием ребенка.

Врачебный подход

Ребенок с повышенной температурой, обеспокоенные родители и озабоченный доктор - обычная картина в кабинете врача. Поставьте себя на место врача и взгляните на высокую температуру с медицинской точки зрения. Такая температура - только симптом, по поводу которого вы обратились за помощью. Предстоит выяснить причину ее повышения.

Во-первых, врач старается решить, насколько серьезна проблема. Пройдет ли это заболевание (например, розеола, см. с. 702) через несколько дней при применении лишь жаропонижающих средств? Или это бактериальная инфекция, при которой необходимы антибиотики? И, во-вторых, если это бактериальная инфекция, то до какой степени она тяжела?

Осматривая горячего ребенка, врач слушает ваш рассказ и знакомится с температурной картой, которую вы принесли с собой. Затем он пытается найти детали, которые могли бы прояснить причину повышения температуры. В одних случаях он может поставить диагноз, опираясь на ваш рассказ и результаты осмотра. В других, затруднительных, случаях постановка диагноза требует больше времени и проведения анализов. Если врач подозревает всего лишь вирус, он может отослать вас и ребенка домой, дав следующее указание: «Обязательно сообщите, если ребенку станет хуже». Иногда при первом осмотре сложно сделать окончательное заключение, но по мере прогрессирования заболевания у ребенка появляется все больше отличительных его черт (например, характерные пятна в горле или специфическая сыпь). В основном вирусные заболевания не лечат антибиотиками, но в некоторых случаях их применяют, чтобы предотвратить развитие вторичной бактериальной инфекции.

Если ваш врач подозревает поддающуюся лечению бактериальную инфекцию, но осмотр не позволил выявить место ее локализации, он может направить ребенка на лабораторные тесты, например, культивирование (при котором микробы из горла, крови или мочи, помещенные в определенную питательную среду, вырастают), анализы крови или мочи. Выяснить тип и степень тяжести инфекции зачастую можно по уровню лейкоцитов, который определяют с помощью подсчета форменных элементов крови.

Как понизить температуру у ребенка (шаг за шагом)

Снижение температуры у ребенка напоминает процедуру охлаждения дома. Представьте, что у вас дома слишком жарко. Сначала вы переключаете обогреватель на более низкую

температуру, тогда отопительная система начинает работать не столь интенсивно (или выключаете отопление вообще). Таким же образом действуют и жаропонижающие препараты, например аспирин и парацетамол. Они позволяют снизить высокую температуру путем переключения термостата организма. В доме вы открываете окна, чтобы выветрить лишнее тепло. Так же вы охлаждаете и организм ребенка, снимая с малыша одежду и помещая его в ванну с чуть теплой водой. И внимательно наблюдаете за хо дом процедур по понижению жара и высвобождению тепла до тех пор, пока ребенок (или дом) не придут в нормальное состояние.

Однако предположим, что вы откроете окна, а термостат забудете выключить. Отопительная система будет продолжать вырабатывать тепло, чтобы прийти в соответствие с отметкой, установленной на термостате, и в доме будет по-прежнему жарко. Или представим, что отопление вы выключили, а окна не открыли, при этом дом охладится, но не так быстро. И жаркому до му, и горячему ребенку нужны оба механизма: снижение производства тепла и увеличение его выхода.

Шаг первый: дайте жаропонижающее средство

Аспирин уступил место парацетамолу как более предпочтительному средству для малышей. Он безопаснее аспирина, но столь же эффективен. Применение аспирина у детей чревато тремя проблемами: вероятностью провоцирования синдрома Рейе (см. с. 702), раздражающим воздействием на кишечник, а также небольшим разбросом в дозировке между эффективностью и токсичностью (фармакологическое понятие для обозначения того, насколько эффективная доза отстоит от дозы, способной принести организму вред).

Парацетамол начинает снижать температуру уже через 30 мин после приема, а максимальный эффект отмечается через 24 ч, со снижением темпера туры в среднем на 3˚Ф (1,7˚С), однако в редких случаях он способен снизить ее до нормальной. Приводим информацию об этом препарате:

- Парацетамол для детей производят в каплях, сиропе, порошках, таблетках для сосания и свечах.

Капли обычно применяют для детей до 1 года, сиропы и порошки – для детей от 1 до 2 лет, а таблетки для сосания - для детей старше 2 лет. Свечи используют у детей с рвотой, когда лекарство, принятое орально, не удерживается в организме, но их жаропонижающий эффект может быть различным.

- Учитывайте, в какой форме вы используете препарат. Например, в каплях и сиропе концентрация парацетамола бывает разной.

Если пипетку, предназначенную для введения исключительно капель, вы используете, чтобы дать ребенку сироп, он получит слишком мало лекарства; если же капли не отмерять пипеткой, а дать ребенку чайную ложку лекарства, эта доза будет слишком большой.

- Передозировка парацетамола для детей маловероятна, поскольку опасная для них доза составляет 10-15 обычных рекомендованных для однократного приема. Исследования показывают, что многие родители, наоборот, не додают детям нужную дозу.

- Во время первого приема, если ребенок страдает от сильной боли или ощущает дискомфорт от высокой температуры, ему можно дать двойную дозу парацетамола - это безопасно.

Если после приема парацетамола температура не снижается, врач может посоветовать дать ребенку ибупрофен - жаропонижающий препарат, который может оказаться эффективнее парацетамола.

Шаг второй: выпустите жар

После того как вы дали ребенку необходимую дозу парацетамола и снизили выработку тепла в организме, следующим шагом должно быть высвобождение лишнего тепла. Вот каким образом это можно сделать.

Одежда - по температуре. Не одевайте ребенка слишком легко и в то же время не кутайте его. В первом случае возникает озноб, а во втором - перегревание. Летом ребенку лучше всего в памперсах или в крайнем случае в свободной хлопчатобумажной одежде (для хорошего теплообмена). Однажды я услышал, как у моего кабинета ссорились мать и бабушка, решая, раздеть или сильнее укутать ребенка с высокой температурой. Бабушка советовала: «Укутай его хорошенько, а то он подцепит простуду». А молодая мама резко отвечала: «Он и так простужен. Надо, чтобы жар вышел наружу».

Вот один из тех редких случаев, когда материнская мудрость превосходит мудрость бабушки. Укутать пышущего жаром малыша - все равно что обернуть одеялом раскаленный дом. В мой кабинет часто приходили с детьми с высокой температурой, одетыми, как на Аляске.

Поддерживайте прохладный воздух в комнате. Откройте в комнате у ребенка окно или используйте кондиционер, вентилятор. Прохладный воздух помогает устранить жар, струящийся от тела вашего малыша. Сквозняк неопасен для ребенка. Младенцу с высокой температурой полезно гулять - ему нужен свежий воздух.

Давайте ребенку побольше жидкости. Высокая температура

вызывает жажду. То, что ребенок потеет и учащенно дышит, способствует потере жидкости, которую нужно восполнить. Давайте малышу прохладные, прозрачные напитки в течение всего дня. Кормление грудью позволяет не только утолить жажду, но и хорошо успокаивает.

Кормление. При повышенной температуре организм работает быстрее, чтобы вывести лишний жар. Расходуемые на это калории требуют восполнения. Дети часто не хотят есть, когда больны, при высокой температуре, но пить они должны. Больной ребенок может отвергать тяжелую, жирную пищу, которая у него плохо усваивается, поскольку при такой температуре активность кишечника замедлена. Наиболее подходящим для заболевшего малыша является посасывание и прихлебывание жидкой пищи на протяжении всего дня. Такая пища удовлетворяет потребности и в еде, и в питье, к тому же она прохладна.

Прохладная ванна. Если у ребенка температура 104˚Ф (40˚С) и выше и если вы видите, что она беспокоит ребенка, окуните его до пояса в ванну с чуть теплой водой. Ее температура должна быть в первую очередь приятна для ребенка. Холодная вода может вызвать у таких детей озноб, что повышает температуру организма. Купая ребенка, массируйте его кожу мочалкой для улучшения циркуляции крови и увеличения теплоотдачи. Продолжайте процедуру до тех пор, пока малышу не надоест. Обычно, чтобы понизить температуру тела на 2˚Ф, нужно не менее 20 мин. После ванны промокните кожу ребенка, оставляя на ней немного влаги в целях продолжения процесса охлаждения. Если через час температура опять полезет вверх, проделайте процедуру снова.

Советы для купания:

- Давайте ребенку перед купанием парацетамол. Если после ванны у него начнется озноб, температура вновь ползет вверх. Парацетамол уменьшает такую реакцию.

- Стараясь поместить в ванну орущего ребенка, вы только повысите его температуру. Вместо этого сядьте в ванну вместе с ним и развлекайте его любимыми плавающими игрушками.

- Встаньте с ребенком под прохладный душ - иногда это действует даже лучше, чем ванна.

- Не используйте спиртовые ванны для понижения температуры. Спирт может через кожу (или при вдыхании его паров) проникнуть в организм, что принесет ребенку вред. К тому же спирт сужает кровеносные сосуды в коже, снижая теплопотерю и способствуя повышению температуры.

Снижение температуры

- Давайте ребенку соответствующую дозу парацетамола через каждые 4 ч во время бодрствования.

- Заставляйте его побольше пить.

- Поддерживайте прохладную температуру в комнате.

- Не укутывайте малыша.

- Если температура у ребенка 104˚Ф (40˚С) или выше, сделайте ему прохладную ванну.

Судороги при высокой температуре

Сама по себе высокая температура не опасна и не приносит ребенку вреда, если только не достигает 107˚Ф (41,7˚С), что случается редко. Основанием для ее уменьшения являются две причины: стремление облегчить общий дискомфорт и не допустить возникновения судорог (конвульсий) - так несовершенный мозг ребенка может реагировать на внезапное повышение температуры. При этом основное значение имеет не то, как высоко она поднимается, а насколько быстро. К появлению судорог более предрасположены маленькие дети; в возрасте старше 5 лет они встречаются редко.

Иногда конвульсиям предшествуют особые предупреждающие подергивания рук, губ или отсутствующий взгляд. При появлении этих признаков вам с ребенком следует немедленно отправиться под душ. Быстрое охлаждение может предупредить дальнейшее повышение температуры и появление судорог. Иногда судороги возникают без каких-либо предупредительных знаков. Судороги, связанные с высокой температурой, длятся 100 с, хотя родителям эти секунды кажутся вечностью (ребенка трясет, у него закатываются глаза, кожа становится бледной). В большинстве случаев судороги не приносят вреда детям. Опасность возникает лишь тогда, когда ребенок на несколько минут синеет, что при температурных судорогах случается редко. Чаще все го сразу после такого приступа малыш засыпает (в отличие от перепуганных родителей).

Подъем температуры, вызвавшей судороги в первый раз, может через час-другой спровоцировать повторный приступ. Поэтому сразу после судорог следует дать ребенку жаропонижающие средства. Если малыш заснул, вставьте ему парацетамоловую свечу и не укутывайте его. Если ребенок не спит, постарайтесь дать ему побольше питья (но не еды, чтобы в случае повторных судорог он не подавился кусками пищи); дайте ему парацетамол и поместите под душ, в ванну или оботрите влажной губкой, почувствовав приближение новой судороги. (См. также раздел «Судороги», с. 722.)

Дней, когда у вашего малыша будет повышена температура,

наберется, пока он растет, немало, но все они пройдут, как и сам период младенчества, ибо, как известно, «ничто не вечно под луной».

ПРОСТУДА

У большинства детей на протяжении первых 2 лет жизни простуда возникает 6-8 раз. Мы расскажем о том, что ее вызывает, как предотвратить и распознать простуду, как вылечить ребенка.

Что такое простуда?

Что же это за таинственный микроб, заставляющий детей лишаться сна, родителей - пропускать работу, а врачей - получать телефонные звонки? Простуду, по медицинской терминологии - острое респираторное заболевание (ОРЗ), вызывают как вирусы, так и бактерии. Эти микробы инфицируют слизистую оболочку дыхательных путей: носа и его придаточных пазух (синусов), ушей, горла и бронхов. Оставаясь в этих влажных оболочках, микробы размножаются. Слизистая оболочка реагирует на такую инвазию распуханием и выделением слизи, возникает насморк. Слизь заполняет носоглотку, вызывая першение в горле, хриплый голос, кашель. Если микробы проникают дальше, слизь и отечность появляются в придаточных пазухах и ушах. Наконец микробы добираются до бронхов, где распухшая слизистая оболочка при водит к сужению дыхательных путей, что выражается в шумном, свистящем дыхании.

К этому времени организм уже готов ответить и вступает в схватку. Рефлекторно появляются кашель и чихание, служащие для изгнания слизи. Обычно через несколько дней организм выигрывает битву, простуда кончает ся, и все в доме снова спят спокойно. Однако иногда микробы отказываются сдаваться, и организму приходится мобилизовать на борьбу более мощное оружие. Вмешиваются лейкоциты, санитары организма, атакуя микробов, присутствующих в слизи. Побочный продукт сражения - то, что раздражает вашего ребенка и лишает сна и работы вас, - это слизисто-гнойные выделения из носа малыша. Удалить их не так просто, как при обычном насморке. Они остаются в дыхательных путях, блокируя их. Цвет таких выделений становится зеленым, консистенция - более плотной. Появление этого зеленого флага означает новое преимущество на стороне микробов - прекрасную среду для размножения. Такие выделения подобны удобрению для сорняков. К зеленым выделениям из носа добавляются желтые из глаз. Тогда в борьбу с инфекцией вступает серьезный резерв - повышение температуры. С этого времени в сражении наступает перелом: или побеждают защитные силы организма и домашние лечебные средства (тогда через несколько дней простуда отступит, оставив воспоминанием о себе сопение и

кашель), или болезнь продолжается и ребенок чувствует себя еще тяжелее. Генералы Мама и Папа оглядываются в поисках подкрепления. Врач выписывает антибиотик, призванный устранить микробы; постепенно дыхательные пути больного очищаются, ребе нок вновь дышит свободно (вздох облегчения вырывается и у родителей).

Как «подхватывают» простуду

Выражение «схватить» простуду в медицинском отношении верно, хотя более правильно говорить, что простуда «подхватывает» тебя. Микробы распространяются воздушно-капельным путем. Это означает, что они путешествуют по воздуху на мельчайших пузырьках воды, выделяющихся при кашле или чихании, и оказавшиеся поблизости люди вдыхают их. Однако инфекция может передаваться и при рукопожатии. Ребенок А вытер рукой свой сопливый носик и пожал руку ребенку В, который потом почесал себе нос - и микробы получают новый прекрасный дом и радостно начинают осваивать его. Вот по чему мудрая бабушка считала необходимым мыть руки и прикрывать рот и нос ладошкой при кашле или чиханье. Однако бабушка была не права, считая, что простуды происходят от сквозняков, промоченных ног, непокрытых голов или нежелания есть овощи.

Как сдержать распространение насморка

- Чаще прочищайте малышу нос (как ребенку прочистить нос, см. на с. 661.)

- Научите ребенка сморкаться самостоятельно, используя носовой платок.

- Покажите, как во время кашля или чиханья нужно отворачивать голову к плечу, приподнимая согнутую в локте руку (техника «простудное плечо»), вместо того, чтобы прикрывать рот ладонью, поскольку это ведет к распространению микробов.

- Мойте малышу руки после того, как он вытрет нос.

- Избегайте близких контактов («нос к носу») во время простуды.

- Запретите заболевшему ребенку тереть нос и глаза.

Еще о простуде

Если вчера ваш ребенок играл с чихающим другом, а сегодня у него появился кашель, не вините в этом вчерашнего приятеля. После вселения простудных микробов необходимо 2-4 дня до появления симптомов, так называемый инкубационный период. Поищите источник заболевания там, где ребенок играл несколькими днями раньше. После 6-8 простуд, перенесенных в первые 2 года жизни, у ребенка формируется иммунитет, и количество визитов врача и пропущенных вами рабочих дней сокращается. Чаще простуды бывают в зимний период - с ноября

по февраль. И виновата здесь не холодная погода, просто зимой дети больше общаются друг с другом в домашних условиях, где воздух суше и более застоявшийся (особенно в домах с центральным отоплением). Возможно, простудные микробы также любят погреться дома.

Кроме насморка, при простуде бывают невысокая температура, генерализованные боли, слезливость глаз, понос и ощущение общего недомогания. Через несколько дней все эти явления проходят, остается лишь легкий насморк. Но иногда простуда развивается в более серьезное заболевание, требующее более интенсивного лечения.

Лечение простуды

Большинство дискомфортных ощущений при простуде связано с заполнением плотной слизью узких дыхательных путей. Она выполняет ту же роль, что и застоявшаяся вода в пруду, создавая идеальные условия для развития раз личных микроорганизмов. Выделения, скапливающиеся в придаточных пазухах и в среднем ухе, служат прекрасной питательной средой для размножения бактерий, и постепенно возникает бактериальная инфекция. Лечение, таким образом, должно помочь пройти выделениям через заложенные дыхательные пути. Запомните золотое правило лечения простуды - поддержание слизи жидкой и обеспечение ее проходимости. Вот как этого достичь.

Прочищайте ребенку нос

Обычно маленькие дети не могут высморкаться самостоятельно, вы должны помочь им. Вот каким образом это делается.

Закапывание в нос. Купите солевой аэрозоль для носа (специальный аэрозоль на основе взвеси физиологического раствора, изготовленного по особой формуле; он без рецепта продается в аптеках). Поставьте ребенка перед собой. В каждую ноздрю выпустите по струе аэрозоля. Затем уложите малыша на минуту так, чтобы голова была ниже туловища. Это позволит раствору разжижать плотные выделения; из ноздрей их можно отсосать с по мощью носового аспиратора. Естественно, ребенок будет сопротивляться этому вторжению в собственный нос, но вы должны проявить настойчивость. Помните, что нос малыша должен быть свободным для дыхания, особенно во время кормления.

Солевые капли для носа можно сделать и самим. Киньте щепотку соли (не больше 1/4 чайной ложки) в стакан (240 мл) с теплой водопроводной водой. С помощью пипетки закапайте по нескольку капель в каждую ноздрю, а затем выполните

процедуру, описанную выше.

Выделения из носа проникают в пипетку или бутылочку, загрязняя жидкость, поэтому нужно промыть детали, побывавшие в носу у ребенка. Из-за специальной формулы изготовления раствор аэрозоля менее раздражающе действует на слизистую оболочку носа, чем домашние капли.

Использование аспиратора для носа. Сожмите грушу аспиратора, затем введите резиновый или пластиковый наконечник в нос ребенка настолько глубоко, чтобы прикрыть отверстия ноздрей, и медленно отпускайте грушу, при этом выделения будут поступать в аспиратор. Проделайте это 2-3 раза для каждой ноздри. После использования набирайте в аспиратор мыльную воду и тщательно промывайте, споласкивая водой. В аптеках имеются в продаже носовые аспираторы различных видов.

Учите ребенка сморкаться. У большинства детей младше 3 лет не все получается при сморкании, однако попробовать научить сморкаться стоит и 2-летнего ребенка. Научите малыша задувать свечку - сначала ртом, а по том носом и объясните ему, что это и означает «высморкаться». Затем высморкайтесь сами, попросив ребенка подержать перед вашим носом носовой платок, а потом пусть он сделает так же, как и вы. «Выдыхай, а не втягивай в себя» - вот правило клуба чистых носов. Но выдыхать надо осторожно. Слишком сильное высмаркивание или втягивание носом приводит к попаданию выделений в его придаточные пазухи, что может продлить простуду. Некоторые специалисты считают более безопасным осторожно втягивать выделения (сморкаться и отправлять их в синусы) - тогда они попадут в горло и их можно выплюнуть. Однако дети чаще не выплевывают их, а заглатывают, вызывая бунт желудка. Рвота вслед за кашлем - обычное для детей явление.

Разжижение выделений

Сухой воздух и детские дыхательные пути - плохие соседи. На тончайшей выстилке дыхательных путей лежит слой слизи. Эта защитная система играет роль миниатюрного конвейера, на который поступают различные частицы из вдыхаемого воздуха. Сухой воздух, особенно при центральном отоплении, выполняет роль губки, вбирая влагу изо всех частей организма - кожи, волос, дыхательных путей. Под воздействием сухого воздуха работа конвейера прекращается. Слизь скапливается в полостях и становится питательной средой для бактерий, в результате дыхательные пути становятся отекшими, заложенными - появляется затрудненность дыхания.

Нужно разжижать выделения, чтобы они легче выходили с

кашлем и при чихании. Этому помогают обильное питье в течение всего дня. В комнате, где спит малыш, можно поместить испаритель. Либо отведите ребенка в ванную, закройте дверь и включите горячий душ - получится паровая ванна. Пар помогает прочистить забитые слизью дыхательные пути.

При поддержании необходимой влажности в спальне ребенка дыхательные пути получают нужную влагу, однако влажность более 60% приводит к росту плесени и пылевых клещей, которые возбуждают аллергию, а ниже 25% - провоцируют заложенность дыхательных путей. Таким образом, идеальной представляется влажность на уровне 30-50%, что можно определить с помощью гигрометра.

Для увлажнения воздуха мы предпочитаем испарители, хотя справиться с этой задачей могут и увлажнители. Вот некоторые советы по эксплуатации испарителей и увлажнителей:

- Поскольку испарители вырабатывают горячий пар, с ними связана опасность ожога. Убедитесь в том, что испаритель находится в месте, недосягаемом для ребенка.

- Прочищайте испарители и увлажнители в соответствии с указаниями изготовителей по крайней мере раз в неделю или еще чаще.

Лучше всего использовать для этого вещества, рекомендованные изготовителем; хорошим средством является также раствор хлорной извести (125 мл хлорки на 4 л воды). Затем тщательно сполосните аппарат.

- Меняйте воду каждый день и насухо протирайте испаритель в промежутках между использованием.

- Используйте воду (дистиллированную или водопроводную) в соответствии с указаниями изготовителя.

- Располагайте испаритель на высоте примерно 2 фута (60 см) от ребенка и направляйте поток воздуха в его сторону.

- Прибавляйте лекарственные средства: в воду испарителя (но не увлажнителя) можно добавлять содержащие эвкалипт вещества для прочищения дыхательных путей. Однако для детей это не обязательно, если только не по советует врач.

- Можно устроить импровизированный «испаритель», пустив в ванной горячую воду и закрыв дверь.

Увлажнители и испарители

Поток влажного воздуха способен разжижать выделения и облегчить дыхание, однако не всякая водяная взвесь безопасна. Взвесь, производимая увлажнителем или испарителем, получается тремя путями: колебаниями воды (с помощью ультразвука), ее распылением (с помощью вентилятора) и кипячением (в испарителе).

Увлажнители

Увлажнители производят прохладную взвесь. Новейшие аппараты, действующие с помощью ультразвуковых колебаний, работают почти бесшумно. Увлажнитель производит чистый воздух (без бактерий и плесени), который, одна ко, может быть не всегда безопасным. Новые исследования показывают, что такая ультрамелкая взвесь может содержать и порошкообразные (пылевидные) загрязняющие вещества, находящиеся в водопроводной воде. Эти мельчайшие частички (например, асбеста, свинца и т.д.), попадая в дыхательные пути, раздражают их нижние отделы. Опасность уменьшится, если вы приобретете ультразвуковой увлажнитель со встроенным фильтром для улавливания части чек или заменяемыми патронами для деминерализации. Кроме того, можно использовать дистиллированную воду.

Увлажнители на вентиляционной основе обычно работают не так тихо, как ультразвуковые, и могут рассеивать в воздухе бактерии и плесень. В некоторых новых марках предусмотрены фильтры. Хуже всего устаревшие модели с ротационным барабаном или вмонтированные в обогреватели, с резервуарами с застоявшейся водой. Мы не рекомендуем использовать такие аппараты.

Испарители

Как понятно из названия, испарители производят горячий пар и образуют повышенную концентрацию водяной взвеси на ограниченной территории. Поскольку вода кипит внутри устройства, образующийся пар убивает бактерии и плесень, а все твердые частицы остаются в машине. При любых заболеваниях дыхательных путей испарители предпочтительнее увлажнителей, поскольку они доставляют влагу непосредственно в дыхательные пути. Испаритель позволяет обойтись без центрального отопления с его высушивающим эффектом. Испаритель с горячим паром способен поддерживать в детской необходимую температуру и в то же время предохранять носы малышей от излишней сухости.

Как выбрать лекарство против простуды

Знаете, как можно определить слово «замешательство»? Это когда вы стоите в аптеке перед полкой с лекарствами от кашля и простуды. Хотя все они одерживают победу над простудой (обратите внимание на их ярлычки «противоотечное», «антигистаминное»), стоит упомянуть, что в соответствии с результатами исследований ни один из препаратов не оказывает должного воздействия на детей. Сравнительные исследования у младенцев и детей дошкольного возраста продемонстрировали весьма незначительную разницу в случае, если дети принимали

комбинации противоотечных и антигистаминных препаратов, подсоленной воды или обходились без них. Так, улучшение состояния наблюдалось у 51% детей в группе нелеченных, у 67% леченных и у 71% принимавших плацебо (нейтральное вещество). Был сделан вывод, что большинство противопростудных препаратов обладает плацебо-эффектом (индифферентным). Это означает, что если вы покупаете лекарство и преодолеваете все трудности, добиваясь, чтобы ваше чадо приняло его, результат, вполне возможно, будет хорошим. Для пользы покупателя противопростудных препаратов давайте бросим критический взгляд на эти лекарства с сомнительной эффективностью.

Существует множество продающихся без рецептов лекарств от простуды, которые легко можно разделить на группы в зависимости от их рекламируемых рабочих качеств: они высушивают или разжижают выделения, сужают и сокращают слизевыделяющие сосуды и железы в дыхательных путях.

Капли и аэрозоли от насморка. Капли и аэрозоли оказывают противоотечное действие, сужая кровеносные сосуды в слизистой оболочке носа и снимая ее отек, в результате чего нос прочищается. У детей такие капли можно использовать без опаски, но с определенными условиями. Они дают временное облегчение, помогая ребенку дышать. Младенцы, как вы знаете, дышат только носом и не могут, подобно взрослым, переходить к дыханию через рот, когда нос заложен (они продолжают отчаянные попытки дышать носом, несмотря на его забитость). Капли на какое-то время «раскупоривают» нос, позволяя измученному малышу поесть или заснуть. Однако предостерегаем: капать их в нос можно не чаще трех раз в день в течение 3 дней, в противном случае возможен обратный эффект - сократившиеся сосуды расширятся сильнее прежнего, и отек усилится. Чтобы капли подействовали с наибольшим эффектом (для этого они должны добраться до слизистой оболочки носа), перед закапыванием вычистите нос ребенка

Противоотечные препараты. При оральном приеме противоотечные препараты вызывают сокращение расширенных кровеносных сосудов и уменьшение слизистых выделений. Сведений о том, что они помогают детям, практически нет, более того, они могут принести ребенку вред. Помните, что при насморке у ребенка основная задача - поддерживать выделения разжиженными, тогда их легче удалять. В ряде исследований показано, что противоотечные препараты служат помехой для действия ресничек - тончайших волосков, выстилающих пути, по которым движутся выделения. Это вкупе с высушивающим действием комбинаций противоотечных и антигистаминных

препаратов может привести к полному прекращению выделений. Кроме того, эти лекарства при дозировке, необходимой для устранения отека, могут подействовать на организм возбуждающе, вызывая учащенное сердцебиение, повышенную активность и бессонницу. Даже те лекарства, которые продаются без рецептов, применяйте для ребенка с большой осторожностью, предварительно посоветовавшись с врачом.

Антигистаминные препараты. Как понятно из названия, эти препараты блокируют действие гистамина - вещества, образующегося в результате кон такта аллергена с восприимчивой к аллергии слизистой оболочкой дыхательных путей. Гистамин высвобождает выделения: насморк, слезы из глаз, чиханье. Антигистаминные препараты помогают, когда все эти симптомы вызваны у ребенка аллергией, но при простуде они малоэффективны. Нежелательные побочные их эффекты включают сонливость, головокружение, расстройство желудочно-кишечного тракта. На младенцев и детей антигистамины иногда оказывают не успокаивающее, а возбуждающее действие. Некоторые препараты содержат комбинации противоотечных и антигистаминных средств, но у детей лучше использовать односоставные противопростудные лекарства, если только врач не даст иную рекомендацию. Иногда простуда протекает вместе с аллергией, причем их трудно отделить друг от друга и установить, какое заболевание началось раньше (см. с. 416, где сказано, как отличить аллергию от простуды). Решить, какие противопростудные препараты позволяют облегчить состояние вашего ребенка, помогут следующие действия:

- Позвоните врачу и попросите посоветовать, какие лекарства, продающиеся без рецептов, смогут в данной ситуации помочь вашему ребенку.

- Избегайте использовать комбинации противоотечных и антигистаминных препаратов для детей младше 9 месяцев, если только врач не порекомендовал их вам.

- Давайте противоотечные и антигистаминные препараты перед дневным или ночным сном ребенка, чтобы он легче заснул, и перед едой, если отек мешает ему принимать пищу. Избегайте давать эти препараты, если они вызывают бессонницу; вместо них используйте капли в нос.

- Ограничьте прием противопростудных лекарств следующими ситуациями: есть назначение врача; отек сильно беспокоит ребенка, мешая ему спать и есть; вы уверены, что этот препарат не вызывает у вашего ребенка побочных реакций (переносимость у детей сильно варьирует) и дает эффект.

В большинстве случаев борьбы с простудой самым

надежным, безопасным и недорогим средством продолжает оставаться набор по уходу за носом. И, конечно же, чтобы вылечиться, нужно время.

Когда следует вызывать врача

Чаще при простуде достаточно надлежащим образом ухаживать за носом ребенка, давать ему больше пить, и через несколько дней все проходит. Визиты к врачу или в аптеку необязательны. Однако часто простуда не же лает сдавать позиции (а выделения из носа становятся все более густыми), и вы задаетесь вопросом, вести ли ребенка к врачу. Давайте разберемся.

Насколько простуда беспокоит ребенка? Если малыш весел и играет, хорошо ест и спит, а температура невысокая или нормальная, - такая простуда просто мелкая неприятность и нуждается исключительно в домашнем лечении.

Что течет у ребенка из носа? Если выделения прозрачные и водянистые, вам нечего опасаться. Однако когда они становятся густыми, желтыми или зелеными, тягучими и беспокоят ребенка целыми днями, тут есть над чем задуматься, особенно если они сочетаются с высокой температурой, а ребе нок плохо выглядит. Полезный совет: обычно по утрам у малыша нос забит даже при легкой простуде (выделения скапливаются и уплотняются за ночь). Прочистите его нос и посмотрите, изменился ли характер выделений.

Обратите внимание на глаза ребенка. Глаза отражают состояние здоровья малыша. Если они сверкают - нет ничего серьезного. Тусклые глаза - повод для беспокойства, тем более, если в уголках глаз (не только по утрам) скапливаются желтые выделения.

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! Слезящиеся глаза в сочетании с простудой говорят о необходимости консультации у врача. Это может быть признаком скрытой инфекции придаточных пазух носа или ушей. Выделения из глаз в сочетании с покраснением глазных яблок могут быть признаком не простуды, а конъюнктивита. Именно поэтому нельзя по телефону назначать лечение при наличии выделений из глаз. (См. также информацию о блокировании слезных протоков, с. 122, и о конъюнктивите, с. 415.)

Какое направление избрала простуда? На протяжении 3 первых дней у ребенка течет из носа, но он активен. К 5-му дню выделения густеют, а ребенок становится вялым, появляются новые симптомы: высокая температура, малыш капризничает, у него несчастный вид. В этом случае отправляйтесь к врачу. Легкая простуда проходит в течение 2-5 дней, в других случаях

состояние ухудшается.

Прочие признаки и симптомы. Обычная простуда вследствие отека в носу ведет к затруднению дыхания. Как только нос прочищается, ребенок должен чувствовать и вести себя лучше. Если же малыш капризничает, нос забит густыми желто-зелеными выделениями, если у него высокая температура, бессонница, воспаленные глаза, боль в ухе, сильный кашель - значит, у него более серьезное заболевание.

На приеме у врача

Осматривая ребенка, врач в первую очередь решает вопрос, вирусная это инфекция (она пройдет через несколько дней без каких-либо лекарств) или бактериальная (необходимо прописать антибиотик). Следующий вопрос: если это бактериальная инфекция, то где она прячется - в носу или его пазухах, в горле, ушах или грудной клетке? Если при осмотре не удается найти признаков бактериальной инфекции, а выглядит ребенок не так уж плохо, врач посоветует вам продолжить курс домашнего лечения и попросит известить его, если ребенку станет хуже. Запомните эту просьбу. Простуда, начинаясь с заложенного носа, часто переходит на придаточные пазухи, уши или грудную клетку, а это требует дополнительной диагностики и смены лечения.

Советы доктора Билла

- Довольный ребенок + прозрачные выделения из носа = нет волнений.

- Очень несчастный ребенок + густые выделения из носа = время идти к врачу.

- Всегда советуйтесь с врачом, если простуда усиливается.

Что выяснить у врача

Готовясь побеседовать с врачом по телефону или в его кабинете, подготовьте ответы на следующие вопросы:

- Когда началась простуда?

- Как она развивалась? Сейчас состояние ребенка лучше, хуже или без изменений?

- Насколько простуда влияет на сон, игры, аппетит ребенка?

- Каков характер выделений из носа? Они прозрачны и водянисты или густые, желтого или зеленого цвета?

- Есть ли другие симптомы болезни, например, высокая температура, выделения из глаз, кашель, боль в ухе, бледность, апатичность, воспаленное горло, распухшие железы, сыпь, упорная рвота, сонливость?

Наконец, обязательно расскажите врачу о своих личных ощущениях, насколько, по вашему мнению, ребенок болен и насколько его состояние внушает вам опасение. В педиатрии

врачи рассматривают родителей с хорошо раз витой интуицией как своих партнеров в распознавании и лечении заболевания у ребенка. Иногда случается, что малыш кажется здоровым во время 5-минутного посещения врача, но выглядит совсем больным до и после этого визита, в этом случае у врача может сложиться неверная картина заболевания. Ваш рассказ поможет ему сориентироваться.

Когда простуда заразна

Наиболее заразна простуда на самых ранних стадиях своего развития, еще до того, когда вы понимаете, что ребенок заболел. Как правило, чем дольше простуда длится, тем она менее заразна. Если у вашего ребенка прозрачные выделения из носа и нет температуры, хотя он покашливает и чихает, устраивать ему карантин вряд ли необходим. Однако если малыш сильно кашляет, если у него густые выделения из носа (желто-зеленые) и из глаз (желтые), повышена температура, отмечается общее недомогание, не разрешайте ему несколько дней общаться с другими детьми. Если он ходит в группу, где насморк - обычное явление, часто мойте ему руки и не позволяйте пользоваться общими игрушками, которые можно засовывать в рот.

Лучший способ предупреждения или облегчения простуды - содержание носа чистым. Именно нос является «воротами» для инфекции других отделов дыхательных путей. Войдя в эти «ворота», инфекция распространяется по всему «дому». И всегда проще не пустить незваного гостя, чем потом изгонять его. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы нос вашего ребенка был чистым.

КАШЕЛЬ

Помимо лихорадки, одной из причин, возглавляющих список тех ситуаций, при которых следует обращаться к врачу, является кашель. С ним связаны две проблемы: он может очень беспокоить ребенка и не давать ни ему, ни родителям спать по ночам и, кроме того, может быть сигналом неблагополучия в легких.

Оценка кашля

Беспокойство по поводу кашля

Когда не стоит беспокоиться

- У малыша нормальные температура и самочувствие играть и спать;

- Кашель не мешает ребенку есть, он просто не возникает в эти моменты.

- Кашель постепенно проходит.

- Малыш кашляет на протяжении дня, однако хорошо спит ночью.

Когда нужно вызвать доктора

- Кашель начинается внезапно, приступами, упорно сохраняется; вам кажется, что ребенку что-то попало в горло

- Кашель будит ребенка ночью.

- Кашель сопровождается сильной аллергией

- У ребенка повышенная температура, простуда и общее недомогание.

- При кашле выделяется плотная желто-зеленая мокрота.

- Кашель продолжает усугубляться.

В большинстве случаев простуда сопровождается кашлем. Это происходит потому, что ребенок старается очистить дыхательные пути от скапливающей ся слизи, затрудняющей дыхание. Можно выделить 3 основных типа кашля: шумный, беспокоящий и требующий обращения к врачу. Если у вашего малыша простуда и при этом отхаркивающий кашель, а ребенок хорошо ест, играет и спит, по поводу такого (шумного) кашля не стоит беспокоиться, его не на до лечить. Если же днем ребенок чувствует себя хорошо, но кашель мешает ему засыпать и будит по ночам, этот кашель, который мы относим к беспокоящему, следует лечить. Если кашель сопровождается повышением темпера туры, учащенным сердцебиением, апатией, рвотой или он с желто-зеленой мокротой, необходимо вмешательство врача.

Упорный кашель

Через 1-2 недели после того, как нос полностью очистился, кашель может еще оставаться, начиная беспокоить и ребенка, и всю семью. В большинстве случаев такой кашель вызывается все еще сохраняющимися в организме вирусами, особенно если родители так расценивают картину - «Малыш вовсе не чувствует себя слабым, кашель не беспокоит его, хотя и не проходит». Аллергия возглавляет список причин, вызывающих хронический кашель, это особенно явно, если кашель сопровождается другими признаками аллергена - выделениями из носа, припуханием век, дыханием с присвистом (см «Распознавание и лечение ингаляционной аллергии», с. 689).

Кашель-помощник

Отхаркивающие шумные звуки, которые так пугают вас или становятся причиной удаления ребенка из группы детского сада, не всегда следует приостанавливать. Это шумное беспокойство может быть лучшим союзником в борьбе с простудой. Выделения, накапливающиеся в нижних дыхательных путях, заставляют срабатывать особый рефлекс, очищающий от них эти пути, точно так же, как могучий ветер иногда очищает дороги. Без такого кашля выделения превращались бы в слизистый налет, препятствующий проходу воз духа, и служили бы благоприятной средой для размножения бактерий. Учитывая все эти факторы,

приступайте к лечению такого защитника грудной клетки с особой осмотрительностью. Если кашель беспокоит ребенка, попробуйте принять следующие меры.

Старайтесь, чтобы выделения оставались жидкими. Чтобы ребенку было легче откашливать эту слизь, попробуйте применить средства, которые мы рекомендовали в разделе «Разжижение выделений», с. 659.

Похлопайте ребенка по спине. Так называемая грудная физиотерапия, т.е. хлопанье ребенка по спине с обеих сторон не менее 10 раз подряд по 4 раза в день, помогает освободить дыхательные пути от слизи. Врач может определить те места, где накапливается больше всего препятствующей нормальному дыханию слизи. Основываясь на результатах рентгенологического исследования, он может указать вам, где следует хлопать ребенка по спи не.

Очистите воздух. Аллергены или раздражители, присутствующие в воздухе, особенно в спальне ребенка, могут вызывать кашель или усугублять уже существующий кашель, вызванный какой-то инфекцией. Твердо придерживайтесь правила не курить в доме, где есть ребенок, или в машине в присутствии малыша. (См. также раздел «Как освободить от аллергенов спальню», с. 692.)

Правильно выбирайте лекарство для лечения кашля. Существует 3 основных вида противокашлевых лекарственных средств: супрессанты (подавляющие), отхаркивающие и смешанные. Каждое из них применяют с учетом вида кашля; при неправильном использовании ситуация может только усугубиться.

Кашель в дневное время, как правило, не беспокоит ребенка, и зачастую при его лечении вполне можно обойтись средствами, перечисленными выше. Однако если кашель мешает кормлению ребенка, прерывает его игру, малышу нужно давать отхаркивающие препараты. Если к тому же приступы кашля возникают часто и беспокоят ребенка в течение всего дня, попробуйте сочетание отхаркивающих препаратов и супрессантов в соответствии с дозировкой, указанной на упаковке или в соответствии с указаниями врача.

Если ночью кашель не прерывает сна ребенка, пользуйтесь только испарителем, но не медицинскими препаратами. А если он мешает малышу засыпать или будит его по ночам, попробуйте проделать такую же процедуру, как в течение дня: давайте ребенку сочетание отхаркивающих препаратов и супрессантов за полчаса до того, как будете укладывать в постель, и потом через каждые 4-6 ч. Лучше, если кашель, помогающий прочистить

дыхательные пути, будет у ребенка днем и не помешает ему спать ночью. В отличие от применяемых при простуде противоотечных, антигистаминных препаратов, польза которых для детей не доказана, противокашлевые лекарства, если их использовать рационально и в безопасных дозах, могут помочь ребенку нормально спать.

- Супрессанты - это средства, останавливающие кашель, подавляя рефлекс в головном мозге. Наиболее доступным из них является декстрометорфан, который можно отличить по буквам ДМ, прибавляемым к его торговому названию. Если доктор не дал иных рекомендаций, выберите такую микстуру, которая содержала бы декстрометорфан, но была без антигистаминов и противоотечных препаратов (об их присутствии говорят начало и конец названий: амино или - дрин). Обычно на упаковках таких лекарств нет дозировки для детей младше 2 лет. Мы рекомендуем вам следующую приемлемую дозировку: 2 мг ДМ на 10 фунтов веса ребенка, или 2,2 мг на 5 кг (например, для ребенка, весящего 20 фунтов, нормальной дозой будет 4 мг ДМ). Такую дозу можно повторять каждые 4-6 ч в течение ночи, если ребенок просыпается. К побочным эффектам этого лекарства относятся тошнота, головокружение, иногда закладывает уши, но все они при употреблении микстур, со держащих ДМ, наблюдаются весьма редко. Наиболее эффективным средством для подавления кашля является препарат наркотического действия кодеин, который врачи, поступая очень мудро, редко выписывают детям из-за побочных эффектов (закладывает уши, появляется чрезмерная раздражительность). Содержащие кодеин противокашлевые лекарственные препараты можно распознать по частице «Ц».

- Отхаркивающие препараты облегчают кашель, разжижая выделения, которые легче отходят. Опосредованным образом это уменьшает и кашель, однако впрямую эти лекарства его не приостанавливают. Они безопасны, зачастую эффективны, их можно купить в аптеке без рецепта. Активным началом в этих препаратах является йодсодержащее вещество. Обычно эти лекарства не оказывают никакого побочного действия.

- Смешанные препараты. Некоторые противокашлевые средства состоят из 3 ингредиентов: противоотечных или антигистаминных, отхаркивающих и супрессантов.

Если кашель вызван аллергией, ребенку не следует давать противоотечные и антигистаминные препараты, поскольку теоретически они могут вызывать уплотнение выделений и затруднить отхождение мокроты во время кашля. Поэтому самое разумное при кашле - посоветоваться с врачом, а не покупать

лекарства в аптеке по собственному усмотрению или брать у кого-нибудь из знакомых, потому что оно помогло другому ребенку.

УХОД ЗА ДЕТЬМИ, СТРАДАЮЩИМИ ИНФЕКЦИЕЙ УХА (ОТИТОМ)

Один папа, чей ребенок часто страдал воспалением уха, входя ко мне в очередной раз, заметил: «Уши моего ребенка обходятся мне дороже всех других частей его тела». Это верно, однако если вы оцените, как важны здоровые уши для обеспечения нормального слуха и речи ребенка, расходы на лечение не покажутся вам слишком большими.

Что родителям нужно знать об ушах детей

Понимая, как устроен слуховой аппарат человека и чем уши ребенка отличаются от ушей взрослого, вы сможете уяснить, почему дети столь подвержены болезням ушей и почему эти заболевания обязательно нужно лечить. Совершим путешествие по слуховым каналам вместе с бактерией, которая из носа через рот попадает в ухо, где и возникает заражение. Бактерия попа дает в нос или глотку и через евстахиеву трубу проникает в среднее ухо. Евстахиева труба соединяет горло и среднее ухо и служит для выравнивания давления с обеих сторон на расположенную здесь барабанную перепонку. Если бы этой трубы не было, у вас болели бы уши, в них все время что-то хлопало бы и вы чувствовали, что у вас заложены уши (как это бывает, когда вы летите в самолете). Помимо того, что евстахиева труба выравнивает давление, она также защищает среднее ухо, открываясь и закрываясь при необходимости и выводя из него нежелательную жидкость и микробы.

Причиной, по которой дети гораздо более подвержены болезням ушей, собственно говоря, и является особенность строения у них этой трубы. Дело не только в том, что она пока не может эффективно открываться и закрываться, у детей она к тому же короткая, широкая и расположена приблизительно на одном уровне с глоткой. Все это позволяет микробам и выделениям легко попадать из носоглотки в ухо. По мере взросления ребенка эта труба удлиняется, сужается и оказывается расположенной под углом к глотке, в результате выделениям, чтобы попасть в ухо, приходится взбираться вверх.

Во время простуды или приступа аллергии жидкость накапливается во всех дыхательных путях и в среднем ухе. Те же выделения, которые присутствуют в носу у ребенка, находятся и за барабанной перепонкой. Такие выделения, скапливающиеся в среднем ухе, называются транссудатом, а заболевание - серозным отитом среднего уха. На этой стадии простуды ребе нок ведет

себя так, будто у него обычная простуда. Однако ощущение постоянного давления в ухе может заставлять его просыпаться по ночам, ребе нок становится более раздражительным. Он может даже терять равновесие при ходьбе, к чему ведет скопление в среднем ухе жидкости Эта жидкость может вытечь и сама по себе, причем специальные клетки, занимающиеся борьбой с бактериями, могут очистить ее от находящихся в ней болезнетворных микробов, и ребенку станет лучше.

Однако зачастую, если евстахиева труба закрывается, жидкость оказывается заблокированной в среднем ухе, и в ней (как и в любом другом месте организма человека, куда проникает жидкость). Начинают скапливаться болезнетворные микробы. Постепенно заблокированная жидкость загустевает и превращается в гной. Это плотное вещество в свою очередь начинает давить на барабанную перепонку, вызывая боль, которая особенно усиливается в горизонтальном положении. Вот почему боль в ухе особенно дает о себе знать по ночам (когда ребенок лежит) и как бы «ослабевает» в дневное время. Боль, плаксивость, бессонница - обычные симптомы при этом заболевании. Иногда оно сопровождается повышенной температурой, заложенностью носа, рвотой. Сложнее уловить другие его признаки: изменяется характер сосания у детей, которых кормят грудью, ребенок начинает плакать, когда вы укладываете его (горизонтальное положение). Бывает, что при этом малыш теребит свои уши, но это еще ни о чем не говорит и не относится к достоверным признакам заболевания. Малыши часто дергают себя за уши, особенно в период, когда у них режутся зубки.

Иногда гной, находящийся под давлением, прорывается наружу. Тогда из ушного канала ребенка вытекает жидкость - гноетечение из заложенного уха. Если это произойдет ночью, вы можете перепутать ее с выделениями из носа. Обычно после этого ослабевает давление на барабанную перепонку и малышу становится лучше. И тем не менее обязательно отведите ребенка к врачу. (В доантибиотиковую эру врачи ланцетом вскрывали барабанную перепонку, чтобы ослабить давление и уменьшить боль.)

Признаки, указывающие на наличие инфекции в ухе

- выделения из носа становятся более густыми
- слезящиеся глаза
- плаксивость и раздражительность
- частые пробуждения по ночам или изменение привычного ритма сна
- плач и хныканье в сочетании с проявлениями простуды
- из уха вытекает жидкость

- резкое ухудшение и усиление простуды

Как защитить уши малыша при полете в самолете

Есть несколько способов, позволяющих уменьшить испытываемый ребенком дискомфорт при полете. Во время взлета и посадки кормите ребенка грудью (из бутылочки) или дайте ему что-нибудь пососать или попить. Если во время взлета ребенок спит, будить его не стоит. Взлеты, кажется, не бес покоят до такой степени уши маленьких пассажиров, как посадка. Если самолет идет на посадку - это единственный в жизни случай, когда нужно разбудить ребенка намеренно. Во сне евстахиевы трубы не работают должным образом для выравнивания давления. Если у ребенка простуда или заложен нос, используйте специальные оральные противоотечные средства или капли в нос (рекомендованные вашим доктором) приблизительно за полчаса до взлета. Чтобы защитить ребенка от сухого воздуха в салоне самолета, положите влажный носовой платок рядом с его носом - это хоть как-то увлажнит дыхательные пути малыша.

В кабинете врача

Заглянув с помощью специального инструмента в ухо ребенка, врач обнаружит покрасневшую выпуклую барабанную перепонку, состояние которой и объясняет, почему никто не спал прошлой ночью. Врач пропишет антибиотики (по крайней мере на 10 дней), их вид и дозировка будут зависеть от тяжести течения заболевания и учитывать реакцию ребенка на эти препараты. Затем последует очень важное напоминание: «Приходите на повторный осмотр через 10-14 дней». Имея дело с болезнью уха у малыша, нужно все время помнить основную свою задачу: следить, следить, следить.

После 1-2 дней приема антибиотика вы заметите, что ребенку, кажется, становится лучше. Если же никакого улучшения не наступит в течение 48 ч, повторно обратитесь к врачу. Крайне необходимо это сделать, если состояние малыша ухудшается. Основываясь на первичном осмотре инфицированного уха ребенка, врач может назначить антибиотик, но ответить на вопрос, правильно ли выбран именно для вашего малыша, позволит только его реакция. Не ожидайте немедленного улучшения - эти средства начнут действовать как минимум через 12-24 ч Повышенная температура, если она есть, может сохраняться еще 1-2 дня, поскольку сами по себе антибиотики не служат снижению температуры и исчезновению лихорадки - они лишь уничтожают микробов. А когда микробов не будет, пройдет и лихорадка.

Предположим, уже через 3 дня после начала лечения антибиотиками ребенок почувствовал себя лучше или даже

кажется совсем выздоровевшим. Можно ли прекратить давать ему лекарства? Ни в коем случае! Жидкость и микробы скорее всего остались в ухе, и болезнь может вспыхнуть вновь, если преждевременно прекратить лечение. Сознание ответственности подскажет вам, что необходимо пройти полный курс лечения антибиотиками. Далее события могут развиваться по одному из двух путей. Может показаться, что ребенку лучше, однако он полностью не выздоровел, и вы вновь зайдете к врачу для повторной проверки и, возможно, нового курса лечения. Но ребенок может выглядеть абсолютно выздоровевшим. Вы посмотрите в свой календарь, увидите, что нужно идти на повторное обследование, однако рассудите таким образом: «Кажется, ему лучше, а визит к врачу стоит дорого, да к тому же у меня полно собственных дел». Не поддавайтесь такому соблазну и обязательно покажите малыша врачу. Дело в том, что большинство инфекций уха не исчезает окончательно после первого курса лечения антибиотиками. Случается так, что заразная жидкость сохраняется в подавленном состоянии внутри среднего уха и болезнь может снова возобновиться. Тогда без визита к врачу все равно не обойтись, но ребенку это будет стоить дороже.

С другой стороны, не полностью излеченная инфекция уха может «дремать» в течение недель и даже месяцев и кажется, что ребенок себя чувствует нормально. Иногда, если малышу повезет, эта заразная жидкость вытекает сама по себе, но чаще она превращается в липкую субстанцию (существует даже специальный термин - «клейкое ухо»), и в результате необходимо хирургическое вмешательство. Внимательно следите за ушами ребенка до полного выздоровления; это снизит вероятность ухудшения слуха и необходимости хирургического вмешательства.

Не всегда бывает достаточно просто осмотреть ухо ребенка во время повторного визита к врачу. Сейчас признано необходимым безболезненное исследование инфицированных барабанных перепонок с помощью тимпанограммы. Для этого резиновый зонд вводят в слуховой канал ребенка и измеряют вибрацию барабанной перепонки, что отражает наличие или отсутствие жидкости в среднем ухе. Только после этого исследования врач может с уверенностью заключить, что болезнь уха полностью излечена.

Предотвращение болезней уха

В педиатрической практике довольно часто бывает, что у некоторых детей такие инфекции уха постоянно повторяются с возрастающей частотой и силой. Как предотвратить эти

заболевания или хотя бы уменьшить их часто ту?

Кормите грудью как можно дольше. Дети, которых кормят грудью, гораздо меньше подвержены заболеваниям уха.

Контролируйте аллергены. Аллергены являются причиной возникновения жидкости, которая служит прекрасной средой для бактерий, попадающих в среднее ухо. К аллергенам, которые могут как-то повлиять на вашего ребенка, относятся: сигаретный дым, пыль, а также перхоть животных. Подготовьте спальню малыша; помните, что около ребенка не должно быть животных с длинной пушистой шерстью, на которой собирается пыль (см. с. 692 как лучше подготовить спальню ребенка). В значительной степени способствовать возникновению аллергии могут и пищевые продукты.

Измените социальное окружение ребенка. Может, ваш ребенок в детском саду постоянно окружен другими, часто простужающимися детьми? Подумайте над переводом своего малыша в какое-либо другое детское учреждение, где не так много детей, например, в домашний детский садик, где обеспечивается более строгий контроль за разделением здоровых и прихворнувших детей.

Кормите ребенка в приподнятом положении. Если вы кормите ребенка из бутылочки, держите его в вертикальном положении или хотя бы под углом 45˚. Это снижает вероятность попадания молока или смеси в евстахиеву трубу и среднее ухо. Дети, которых в лежачем положении кормят грудью, гораздо меньше предрасположены к заболеванию уха, потому что в этому случае действует иной механизм глотания, к тому же грудное молоко меньше раздражает ткани среднего уха.

Своевременно лечите простудные заболевания. Обратите внимание на привычную последовательность заболеваний ребенка: простуда - воспаление уха. Если ваш малыш довольно часто начинает «хлюпать» носом, капризничать, а потом все кончается болями в ухе и воспалением его по полной программе, самым лучшим было бы посоветоваться с врачом: как вылечить простуду прежде, чем она перерастет в заболевание ушей.

Носовые ходы должны быть у малыша постоянно чистыми. Чтобы легче было удалить выделения из носа, проводят паровые процедуры, а также пользуют ся специальным аспиратором.

Лечение заболеваний уха

Положим, вы перепробовали все меры, какие только возможно, однако вашего ребенка по-прежнему часто приходится показывать врачу в связи с болью в ухе. Кроме того, вы начинаете замечать, что с каждым разом его болезненное состояние все больше сказывается на поведении - он становится

раздражительным. Такие изменения действительно характерны для малышей, страдающих возобновляющимися заболеваниями ушей, и здесь все объясняется просто: дети плохо себя чувствуют, плохо слышат, испытывают боль - ну как же они могут хорошо себя вести?! Одним из первых признаков, позволяющих заподозрить хроническую инфекцию уха у малыша, является именно изменение характера его поведения, и родителям, хорошо изучившим своего ребенка, удается заметить это.

Все мероприятия, включая курс лечения антибиотиками и хирургическое вмешательство, помогают ему пройти этот сложный кусочек пути в его раз витии, пока у ребенка не выработается иммунитет к таким инфекциям, а евстахиева труба не претерпит необходимых возрастных изменений. Вырастая, дети в большинстве случаев перестают страдать от болей в ухе; это происходит приблизительно в возрасте от 3 до 4 лет.

Как предотвратить заболевание уха

- Кормить грудью.
- Контролировать воздействие аллергенов.
- Свести к минимуму общение с больными детьми.
- Кормить ребенка в вертикальном положении.
- Своевременно лечить простуды.
- Содержать в чистоте носовые ходы малыша.
- Регулярно проходить профилактический осмотр.
- При необходимости проводить курсы лечения антибиотиками.
- Если другого выхода нет, соглашаться на хирургическое вмешательство.

Длительное лечение антибиотиками

Последним словом науки в предотвращении повторяющихся инфекций уха является использование в малых дозах слабых антибиотиков: 1-2 раза в день на протяжении от 1 до 6 месяцев, особенно в зимнее время.

Как правило, родители бывают далеко не в восторге от того, что им приходится давать ребенку антибиотики столь длительное время, но давайте рассмотрим альтернативу. Малые дозы слабого антибиотика гораздо легче переносятся организмом, чем периодический прием все более и более сильных. Антибиотики, используемые для предотвращения этих заболеваний, подобны тем средствам, которые применяют ежедневно в течение 20 лет, чтобы предотвратить возникновение ревматизма; у этих лекарств не отмечено никаких побочных эффектов. Если не проводить указанного выше лечения, повторяющиеся инфекции в ухе могут вызвать временную потерю слуха - и это в тот период, когда для оптимального развития речи ребенку совершен но необходимо

слышать хорошо. А в худшем случае возможна даже постоянная потеря слуха, и тогда излечения можно добиться только с помощью хирургического вмешательства.

Если длительно давать ребенку малые дозы антибиотиков, удастся очистить от микробов структуры среднего уха, и в первую очередь евстахиеву трубу. Это очень важно, потому что под влиянием постоянных инфекций складывается порочный круг, когда евстахиева труба, будучи хронически повреждена, не может нормально функционировать, а это в свою очередь ведет к повторным инфекциям уха. Зачастую превентивное лечение ребенка антибиотиками позволяет предотвратить повторные обострения довольно дли тельное время, и малыш успевает перерасти тот период, когда он особенно склонен к болезням уха. За исключением детей, подверженных аллергии (да и это еще нуждается в уточнении), противоотечные препараты и (или) анти гистамины не дают никакого эффекта при лечении заболеваний уха у детей. Не забывайте также о том, что антибиотики только убивают микробов, но не могут вывести жидкость из ушей. Поэтому забота о чистоте носа ребенка один из лучших путей для предупреждения у него таких заболеваний.

Хирургическое вмешательство

В некоторых случаях хроническое течение воспалительного процесса в среднем ухе приводит к тому, что содержащаяся в нем жидкость становится плотной, как клей, поэтому требуется хирургический дренаж - миринготомия. Во время этой операции под легким общим наркозом специалист-отоларинголог отсасывает клееподобную жидкость из среднего уха. Затем вставляет в барабанную перепонку крошечную пластмассовую трубочку (размер которой равен приблизительно шарику ручки), которая остается в ухе от 6 месяцев до 1 года, позволяя вытекать накапливающейся в среднем ухе жидкости, что снижает частоту заболеваний ушей. Операция длится приблизительно полчаса. Оставленная трубочка выпадает со временем сама, а крошечная дырочка в барабанной перепонке постепенно затягивается.

Как предотвратить переход воспаления уха в хроническое

Для предотвращения заболеваний уха очень важно при уходе за ребенком в строго определенное время делать необходимые шаги. Если вы своевременно сделали все 3 первых шага, в большинстве случаев 4-го, т.е. хирургического вмешательства, удается избежать.

Первый шаг. Лечите каждое заболевание уха как можно раньше и до конца, пока врач не подтвердит, что все прошло и тимпанограмма нормальна. Если заболевания ушей становятся более частыми, переходите к следующему шагу.

Второй шаг. Принимайте предупредительные меры. Как уже говорилось выше, к ним относятся: кормление грудью и контроль за аллергенами. Следите также за тем, чтобы ваш ребенок не контактировал с больными детьми, кормите его в вертикальном положении, своевременно лечите простудные заболевания и очищайте носовые ходы ребенка. Если ушные заболевания продолжаются, переходите к третьему шагу.

Третий шаг. Попробуйте провести курсовое лечение поддерживающими антибиотиками. Если вам по-прежнему приходится часто посещать врача в связи с болезнями уха у малыша, остается последний шаг.

Четвертый шаг. Хирургическое вмешательство с введением трубок.

Слышит ли ваш ребенок - как это проверить?

Эти простейшие наблюдения помогут вам проверить, слышит ли ваш малыш. Если на большинство вопросов у вас будет отрицательный ответ, это значит, что вам нужно обратиться к врачу для исследования слуха ребенка.

Возраст Наблюдение

От рождения до 3 месяцев

- Вздрагивает или моргает от неожиданного шума?
- Перестает плакать, когда вы разговариваете?
- Перестает сосать, когда вы разговариваете?
- Кажется, узнает ваш голос?
- Просыпается от звуков, а не только от колебания люльки?

3-6 месяцев

- Поворачивает головку на ваш голос?
- Узнает ваш голос и реагирует на него?
- Улыбается, когда к нему обращаются?
- Воркует, когда вы говорите?

6-9 месяцев

- Подстраивается под музыку?
- Поворачивает головку в поисках источника звука?
- Лепечет много разных звуков?
- Выражает ли разными звуками различные потребности?

9-12 месяцев

- Оборачивается, когда его окликают сзади?
- Поворачивает голову к тому кто разговаривает за столом?
- Имитирует ваши звуки?
- Становится более внимательным во время разговора?

12-18 месяцев

- Отвечает на «нет», говорит «папа», «мама»?
- Поворачивается к знакомым предметам или людям, когда их называют по имени?

- Понимает «Брось мячик»?

- Бежит к двери, когда вы говорите «пора идти»?

- Машет на прощанье рукой, когда вы говорите «до свидания», не сопровождая свои слова соответствующим жестом?

18-24 месяца

- Говорит по крайней мере 10 слов?

- Иногда повторяет ваши вопросы?

- Меньше показывает и произносит больше звуков и слов, чем на предыдущем этапе?

- Следует вашим указаниям, не особенно вглядываясь вам в лицо, когда вы их произносите? (Будьте внимательны к тому, что ребенок прикован к вашему лицу во время разговора, возможно, он читает по губам)

Помощь ребенку при боли в ухе ночью

У врачей и родителей такая уж профессия, что особенно не поспишь. И все-таки очень редко бывает нужно прибегать к вызову врача ночью, даже если ваш малыш проснулся от боли в ухе и кажется вам серьезно заболевшим. Единственное лечение, которое вам может посоветовать врач и которое вы не можете назначить ребенку самостоятельно, - это прием антибиотиков, однако и они не способны моментально ослабить боль. К тому же среди ночи не так просто отыскать открытую аптеку.

Вы можете попробовать кое-что предпринять для ослабления боли в ухе, пока не наступит утро (когда вы сможете обратиться к врачу). Эти же меры помогают и днем (пока антибиотики не начали действовать).

- Дайте ребенку парацетамол (см. с. 654 - о дозировке). Это безопасное лекарство, поэтому дозу можно даже удвоить.

- Налейте немножко растительного масла, например оливкового, в небольшой стаканчик и согрейте, поставив его в теплую воду. Капните несколько капель масла в больное ухо.

- Помассируйте внешний край ушного канала, чтобы капли масла переместились поближе к барабанной перепонке - это уменьшит боль.

- Постарайтесь заставить ребенка лечь больным ухом кверху или устройтесь на кровати, подложив под спину несколько подушек, возьмите ребенка на руки и помогите ему заснуть у вас на груди, повернувшись к ней здоровым ухом, а больным - кнаружи.

- Чтобы освободить от выделений носовые ходы (а возможно, и евстахиеву трубу), приготовьте для ребенка паровую ванну (см с. 660)

ИНФЕКЦИИ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ (СИНУСОВ)

На пути продвижения инфицированного микробами воздуха

по дыхательным путям находится несколько органов, отстоящих от основного его направления, в которых способна развиться инфекция. Мы только что окончили наше путешествие к среднему уху. Перейдем к следующим органам, которыми являются придаточные пазухи (синусы) - небольшие полости за костями лицевого черепа, расположенные по обеим сторонам носа, под глазами и над бровями. Подобно носу во время простуды, слизистая оболочка синусов воспаляется при выделении слизи. Эта слизь скапливается в синусах и просачивается в нос, от куда либо выделяется (возникает насморк), либо поступает обратно в горло и кашель в горизонтальном положении. Скапливающаяся в синусах слизь застаивается и воспаляется.

В отличии от заболеваний уха, воспаления горла и насморка, при инфекции синусов нет четко выраженных симптомов, поэтому ее можно не заметить, к тому же ребенок не выглядит больным.

Симптомы

Не забывайте о возможной инфекции синусов в следующих ситуациях.

- при затяжных простудах (более 1-2 недель) или простуде, возобновляющейся сразу после отмены антибиотиков
- если у ребенка темные круги под глазами, припухают нижние веки
- если у ребенка бледное, осунувшееся лицо
- появляются густые, желтые выделения из носа и глаз
- при наличии продуктивного кашля, обычно усиливающегося по ночам
- если возникает зловонное дыхание, вызванное инфицированной слизью на задней стенке глотки
- при слабости и повышенной температуре

Лечение

Инфекции синусов лечат так же, как и заболевания уха, но лечение занимает больше времени: антибиотики применяют от 4 до 6 недель. В дополнение к антибиотикам необходимо прочищать ребенку нос, чтобы слизь не застаивалась в синусах, и в случае, когда заболевание спровоцировано аллергией, устранять отек в носу. Помимо противоотечных препаратов можно использовать безопасные и эффективные капли в нос (и аэрозоли для носа), которые способствуют очищению носовых ходов и дренированию синусов.

Инфекции синусов более распространены среди детей дошкольного, школьного возраста и подростков, однако и малыши получают свою долю простудных микробов, гнездящихся в синусах.

КРУП

Круп (по медицинской терминологии, ларинготрахеит) - это вирусная инфекция верхних дыхательных путей. Особое беспокойство в связи с крупом связано с локализацией инфекции. Самым узким местом воздушных путей являются голосовые связки, и любое их опухание, вызванное инфекцией, может привести к блокированию дыхания.

Симптомы

Круп может начинаться без предупреждения, когда ребенок вдруг садится в постели и заливается лающим кашлем. Либо он может начинаться с простуды, постепенно перерастающей в характерный для крупа кашель. Основная задача родителей - определить, серьезен круп или нет.

Признаки нетяжелого крупа

Обратите внимание на поведение ребенка и характер прогрессирования крупа. Если малыш улыбается, доволен, играет, заинтересован окружающим и заболевание не так явно его беспокоит, это хороший признак. Если лающий кашель вашего малыша не заставляет его просыпаться, то его дыхание не подвергается опасности.

Признаки тяжелого крупа

Если картина заболевания иная, необходимо больше внимания, но без паники. На лице ребенка, дыхательные пути которого блокированы и которому не хватает воздуха, появляется выражение тревоги, он не проявляет интереса к играм и общению, как будто вся его энергия уходит на добывание воздуха. Ребенок не ложится, он сидит и «лает», не имея возможности заснуть. Если вы посмотрите на маленькое углубление на шее ребенка прямо над ключицами в центре, то увидите, что оно западает при каждом затрудненном вдохе («втяжение»). Кроме того, дыхание, особенно вдох, сопровождается присвистом - звуком, который называется «стридором». Это опасные признаки, требующие немедленного медицинского вмешательства.

Лечение крупа

Первое, что необходимо сделать, это успокоить ребенка. Вот когда приходит время проявить всю свою родительскую любовь и заботу. Тревога (ребенка и родителей) только подстегивает круп. Если вы сможете успокоить малыша, его дыхательные пути расслабятся. Посадите ребенка к себе на ко лени и поставьте кассету со спокойной музыкой или спойте ему колыбельную, почитайте или посмотрите детскую телевизионную передачу. Если вы еще кормите грудью, предложите малышу это мощное успокоительное средство (см. обсуждение способов, помогающих успокоить госпитализированного ребенка, с. 200).

Влажность способствует раскрытию дыхательных путей ребенка. Закройте дверь ванной, пустите горячий душ (или воду из крана) и посидите с ребенком на полу или посадите его в уголок и почитайте ему. Положите малы ша головой к себе на колени (или на подушку). Можно поступить по-другому: включить испаритель и направить струю пара на нос ребенка или сделать «палатку для крупа», покрыв постель малыша простыней и направив вовнутрь водяную взвесь от увлажнителя. Я по опыту знаю, что дети с крупом могут не соглашаться лежать в такой палатке. Поэтому сначала укачай те ребенка на руках, а затем поместите его в сидячем положении под тент. Или вам придется вместе с малышом поспать в «паровой бане» в ванной.

Если у ребенка повышена температура, дайте ему нужную дозу парацетамола (см. с. 654). Полезно посасывать сок, но не кормите малыша во время приступов крупа твердой пищей - он может подавиться, если пища попадет в дыхательные пути. Пока самое худшее не останется позади, кормите ребенка жидкой пищей. Не посоветовавшись с врачом, не давайте малышу продающихся без рецепта лекарств, особенно противоотечных и антигистаминных препаратов. Они могут высушить суженные дыхательные пути, которые пытается открыть влага. Можно вынести ребенка на прохладный, влажный ночной воздух (только не говорите об этом бабушке). Медленно прокатитесь в машине с опущенными стеклами. Благодаря высокому содержанию влаги в ночном воздухе детям с крупом часто становится лучше по дороге в больницу.

В каких случаях действовать быстро

Испробовав приведенные выше способы лечения, определитесь, как действовать дальше. Если втяжение становится менее выраженным, кожа начинает приобретать нормальный оттенок, а поведение не вызывает опасений (ребенок тянется к общению или пытается заснуть, хотя дыхание у него по прежнему шумное), продолжайте паровые процедуры, внимательно наблюдения за изменениями в состоянии малыша. При появлении следующих опасных признаков позвоните врачу и срочно везите ребенка в отделение скорой помощи:

- Втяжение становится еще более значительным и при вдохе появляются более высокие свистящие звуки.
- Ребенок еще больше бледнеет.
- Он не может говорить или плакать от нехватки воздуха.
- Малыш борется за каждый вдох.

По дороге в отделение скорой помощи помните, что окна в машине надо держать открытыми (для большей влажности и вентиляции), постарайтесь ус покоить ребенка. Круп опасен при

разных степенях тяжести. Он может быстро привести к летальному исходу, поэтому если у вас есть сомнения относительно хода заболевания, лучше посоветоваться с врачом или отвезти ребенка в местное отделение скорой помощи.

ПОНОС

Понос (жидкий стул) определяют скорее по консистенции кала, чем по частоте испражнений. У маленьких детей наиболее распространенными причинами поноса являются желудочно-кишечные инфекции, простуда, непереносимость пищи, реакция на антибиотики. Чаще всего вследствие инфекции у детей возникает гастроэнтерит.

Если инфицирована слизистая оболочка кишечника, выздоровление идет очень медленно. Слизистая содержит миллионы мельчайших выступов, через которые всасывается смоченная кишечными соками жидкая пища. Когда такая щеткообразная слизистая оболочка инфицирована, поражаются и пищеварительные ферменты, в результате пища проходит по кишечнику, не перевариваясь; слово «диарея» и происходит от греческого «diarea» - «струиться через».

Стул при поносе, обусловленном гастроэнтеритом, частый, водянистый, со слизью зеленоватого цвета, с неприятным запахом, иногда с прожилками крови. Обычно при этом вокруг заднего прохода появляется красная сыпь. Кроме того, у ребенка часто наблюдаются и другие признаки вирусной инфекции: простуда, общее недомогание, ухудшение внешнего вида.

Обезвоживание - серьезное основание для волнений

Большинство заболеваний, связанных с поносом, скорее просто досаждают и не носят серьезного характера; они быстро проходят, если пить побольше жидкости и незначительно изменить диету. Основной опасностью, связанной с поносом, является обезвоживание организма. В организме вашего ребенка существует определенный баланс солей (электролитов) и воды. Здоровый кишечник и почки регулируют этот баланс. Он необходим для нормального функционирования других органов. При поносе баланс нарушается, в результате организм теряет воду и электролиты, или обезвоживается. При рвоте риск обезвоживания увеличивается.

Признаки обезвоживания

Слабое или среднее обезвоживание

- потеря 5% веса
- ребенок играет, но ведет себя тише
- сухость во рту, меньше слез при плаче
- мочеиспускание реже, чем обычно

Сильное обезвоживание

- потеря 5-10% веса
- апатичное поведение или повышенная раздражительность
- впавшие глаза
- западение родничка (у младенцев до года)
- сухость во рту, нет слез
- сухая, бледная, морщинистая кожа
- редкое мочеиспускание
- темно-желтая моча

Как справиться с поносом у ребенка

Шаг первый: определите причину поноса. Возможно, недавно произошли изменения в диете ребенка, например, вы перевели его с детского питания на коровье молоко или с грудного молока на детское питание, начали прикармливать новыми продуктами или дали слишком много, например, сока? (См. с. 683 о поносе как реакции на соки.) Если у малыша появились жид кий, водянистый стул (обычно без слизи и крови) и красное кольцо вокруг анального отверстия, а в остальном он не производит впечатление заболевшего, скорее всего, это признаки непереносимости недавно введенных в рацион продуктов. Вернитесь к прежней пище и исключите или сократите количество продукта, предположительно вызвавшего понос (см. обсуждение пище вой аллергии, с. 276). Стул должен нормализоваться в течение недели. А может быть, ваш малыш простужен и у него вдобавок к жидкому, слизистому стулу повышена температура, отмечается общее недомогание? Если это так, переходите к следующему шагу.

Шаг второй: определите степень тяжести поноса и обезвоживания. Ваш ребенок по-прежнему весел, с влажными глазами, ртом и подгузником? Воз можно, в этом случае вам придется лишь почаще менять его пеленки и наблюдать за дальнейшими изменениями стула.

Чтобы убедиться, что понос не вызывает обезвоживания, ежедневно взвешивайте ребенка в моменты, когда он может весить меньше всего (утром, до кормления, без пеленок). Основной принцип гласит: нет потерь в весе нет и повода для беспокойства, пока вызывать врача не нужно. Степень и быстрота потери веса определяют тяжесть обезвоживания организма. Если вес малыша остается без изменений, можете не волноваться, но уменьшение веса на 5% (например, потеря 1 фунта веса у 20-фунтового ребенка) говорит о возможности слабого или среднего обезвоживания, поэтому нужно обратиться к врачу. Быстрая потеря веса более опасна, чем постепенная; обычно при этом дети выглядят серьезно больными, чего не наблюдается, если они теряют вес постепенно. Потеря 10% веса за несколько дней

свидетельствует о тяжелом обезвоживании, когда следует немедленно вызвать врача (а лучше всего не допускать такой потери веса)

Если стул у малыша становится более частым, взрывным, водянистым и приобретает зеленый цвет, а внешний вид ребенка говорит вам о том, что он заболел, но по-прежнему остаются влажными его глаза и рот, переходите к следующему шагу.

Шаг третий: исключите раздражающую пищу. Если у ребенка появилась рвота, не давайте ему твердую пищу, молоко (кроме грудного), детское питание. При слабом поносе без рвоты исключите все молочные продукты, соки и жирную пищу. Если понос сильный (водянистый, через каждые 2 ч), исключите всю пищу, молоко (кроме грудного), детское питание и соки на 12-24 ч (в зависимости от тяжести поноса) и начинайте оральную регидратацию - 4-й шаг.

Шаг четвертый: профилактика обезвоживания. Если ребенок уже не получает грудного молока, замените все продукты питания, входящие в его рацион, оральным раствором электролитов («натуралайтом» или «педиалайтом»), который можно приобрести без рецепта в аптеке. Посоветуйтесь с врачом, какое минимальное и максимальное количество электролитического раствора необходимо для ребенка. В таких растворах идеальный баланс электролитов и воды, поэтому они могут возместить всю потерянную во время поноса жидкость. Кроме того, они содержат раствор в количествах, которые не усиливают поноса (особенно включающие рисовый сироп). Часто и понемногу поите ребенка и давайте ему сосать кусочки замороженного фруктового сока на растворе электролитов. Если малыш питается из бутылочки, замените половину обычного количества детского питания оральным раствором электролитов и кормите ребенка в 2 раза чаще. Минимальное суточное количество раствора, необходимого ребенку, составляет 2 унции на 1 фунт веса (130 мл на 1 кг). Например, если ваш ребенок весит 20 фунтов, ему следует давать в сутки 40 унций раствора.

Если малыш получает грудь, кормите его по потребности, он не только восполнит таким образом необходимую жидкость, но и успокоится.

Если он временно отказывается от груди, дайте ему раствор электролитов. Даже если у него рвота, позволяйте ему сосать - может быть, только чуть медленнее и не из такой полной груди. Если высосанное молоко удержалось у ребенка хотя бы 10-20 мин, значит, большая его часть уже всасывается и начавшаяся рвота не принесет ребенку урона. Вообще говоря, рвота чем-либо в любом случае лучше так называемой «сухой рвоты».

Шаг пятый: восстановите нормальный режим питания. Основываясь на выраженности поноса, состоянии ребенка и советах врача, примерно через 8 ч после начала лечения вы можете переходить к наполовину разбавленному раствором электролитов детскому питанию, через 24 ч - к нормальному детскому питанию, а между 24 и 48 ч - к прежней диете ребенка, продолжая в течение нескольких дней кормить его часто и небольшими порциями. До полного прекращения поноса не давайте ребенку коровьего молока, заменяя его йогуртом. В период выздоровления от кишечной инфекции (от 1 до 6 не дель) врач может посоветовать использовать безлактозное детское питание на соевой основе, поскольку в период нормализации деятельности кишечника возможна непереносимость лактозы. Если понос вернется при подключении твердой пищи, сбавьте темп и вернитесь к более щадящей диете, например, рису, рисовой каше, бананам. Основное правило: как только стул станет более твердым, можно вернуться к «твердой» пище.

Работа кишечника налаживается медленно, и понос часто остается еще несколько недель. Состояние «стул остается жидким, а ребенок - здоровым» может сохраняться и месяц. Если понос продолжается и особенно если он сопровождается болями в животе и плохой прибавкой веса, врач может направить кал ребенка на анализ для выявления возможных паразитов, например острец.

Что нового в лечении инфекционного поноса у младенцев

Новые исследования позволили по-иному подойти к лечению. Запомните три основных изменения.

Использование орального раствора электролитов. Отмените все то, что рекомендовалось прежде, желатин, кола, имбирный эль и сахарная вода. Использовать их признано нерациональным из-за низкого содержания солей и высокого содержания сахара, который может усиливать понос. Прибегать к ним можно только в случае, если вы не смогли достать раствор (благоразумно держать дома бутылочку про запас)

Раннее начало кормления обеспечивает организм нужными питательными веществами и может ускорить процесс выздоровления. Американская педиатрическая академия рекомендует возобновление нормального детского питания через 1 сутки и обычной диеты ребенка - через 2 суток. Даже временное использование знаменитой диеты BRAT (бананы, рисовая каша, яблочный соус, тост без масла) необходимо лишь в редких случаях.

Исключение соков. Сок может оказаться не лучшим другом кишечника. Многие соки содержат сорбитол - сахар, который не

усваивается в кишечнике и играет роль губки, впитывающей из слизистой оболочки кишечника воду и передающей ее в стул, что увеличивает его водянистость и усиливает по нос. Вот почему сливовый сок является слабительным. Слишком много сока (особенно грушевого, вишневого и яблочного) может вызывать понос, быть причиной болей в животе и вспучивания у маленьких детей.

Чего не следует делать при поносе

- Не прекращайте грудного вскармливания. Отказ от него необходим лишь в редких случаях, поскольку материнское молоко не только не оказывает раздражающего действия, но и обладает терапевтическим эффектом, оно может оказаться единственным питанием, которое ребенок не отвергает и хорошо переносит.

- Избегайте кипяченых жидкостей, особенно молока с сахаром, поскольку при кипячении вода выпаривается, в результате его раствор становится слишком концентрированным и усиливает понос.

- Не исключайте пищу больше чем на 48 ч. Для выздоровления вашему ребенку необходимо питание. Применение же исключительно жидкостей может само по себе провоцировать понос, называемый стулом голодающих.

Лекарства при поносе

Лучше всего понос лечит замещающая жидкость, например описанный выше оральный раствор электролитов. Лекарственные препараты у маленьких детей применяют редко. Помните, что наркотические средства, применяемые для лечения поноса у взрослых, небезопасны для детей. Поскольку такие препараты останавливают понос, замедляя работу кишечника, это может ухудшить состояние заболевшего, микробы и инфицированная жидкость застаивается в брюшной полости, увеличивается возможность их проникновения в кровоток, где они могут провоцировать тяжелые заболевания. К тому же при таком лечении прекращается проявления поноса, но продолжается поглощение воды кишечником (внутренний понос), что ведет к скрытому обезвоживанию, обнаружить которое трудно.

Понос у ребенка может быть реакцией на антибиотики: родители сообщают, что ацидофильная пудра (порошок), принимаемая ежедневно во время лечения антибиотиками, уменьшает понос. Это происходит потому, что восстанавливается нормальное содержание бактерий в организме, которых убивают антибиотики. Ацидофильный порошок lactobacillus bifidus продается в аптеках.

В настоящее время единственным безопасным и

эффективным лекарством от поноса, которое рекомендуют для детей, является имодиум. Дозировка указана на упаковке. Обязательно посоветуйтесь с врачом, прежде чем давать малышу какие-либо препараты.

Чтобы не допустить высыпаний, смазывайте кремом кожу малыша при каждой смене подгузника.

Когда вызывать врача

Врача необходимо вызывать в следующих ситуациях:

- обезвоживание возрастает
- ребенок потерял более 5% веса тела
- у ребенка возрастающая апатия
- температура остается высокой
- рвота усиливается
- у ребенка сильные боли в животе

РВОТА

«Если не с одного конца, то с другого», - пожаловалась одна мама на чувствительный кишечник своего малыша, имея в виду, что любая пища не задерживается в организме ребенка. Вот наиболее распространенные причины возникновения рвоты у младенцев и советы, что следует в таких случаях предпринимать.

Рвота в первые месяцы жизни

В большинстве случаев рвота, возникающая у младенцев в первые несколько месяцев жизни, не что иное, как срыгивание (см. с. 120). Следующей по частоте причиной является аллергия на детское питание или аллергены материнского молока (см. с. 165). Это временные неприятности, которые ребенок перерастет. Однако существует несколько состояний, требующих особого внимания.

Связь с врачом по поводу рвоты

Когда вы звоните врачу, приготовьте ответы на следующие вопросы:

- Как началась рвота: внезапно или постепенно?

- Как выглядят рвотные массы: прозрачные, зеленоватые, створоженные или кислые? Выделяются в небольших количествах или «фонтаном»?

- Как часто рвота возникает?

- Какое количество масс выделяется каждый раз?

- Нет ли у других членов семьи подобных симптомов?

- Болит ли у ребенка живот? Где и сильно ли? Напряжен ли он, вздут, мягок или запал?

- Есть ли у ребенка признаки обезвоживания?

- Насколько больным выглядит ребенок?

- Состояние ребенка лучше, хуже, не меняется?

- Какое лечение вы предприняли?

Пилоростеноз

Наиболее серьезной причиной рвоты у детей является кишечная непроходимость - частичная или полная. Сужение (обструкция) препятствует про хождению молока в кишечник, и оно возвращается обратно в пищевод. Наиболее распространенное явление - пилоростеноз: сужение привратника (pylorus). Поскольку в первые 2 недели жизни это состояние распознают редко, мышца, окружающая привратник, постепенно утолщается, пока не перевязывает его наподобие ленты. При частичном блокировании молоко стекает вниз тонкой струйкой, и ребенок только срыгивает. Но к концу 1-го месяца жизни отверстие становится уже, и молоко с трудом просачивается че рез него, при этом большее его количество вырывается наружу в виде фонтанирующей рвоты. Если обычно после кормления ребенок немного срыгивает в тряпочку у вас на плече (и это нормально), то тут все содержимое желудка улетает далеко вперед (иногда на 60 см).

Представьте себе резиновый шар, наполненный водой, плохо перевязанный с обоих концов. Вы постепенно сжимаете шар (желудок сокращается) и, на конец, вода выливается с одного из концов. Эта картина напоминает ситуацию при пилоростенозе.

Как распознать пилоростеноз. Признаки пилоростеноза таковы:

- Упорная рвота «фонтаном»

- потеря в весе или плохая его прибавка

- признаки обезвоживания организма: сморщенная кожа, сухие рот и глаза, сокращающееся количество мокрых подгузников

- желудок, раздувшийся после кормления, как большой, напряженный шар, и опадающий после рвоты

Фонтанирующая рвота может возникнуть и просто при перекармливании, если малышу не дают срыгивать или много

тискают. Но упорная рвота «фон таном» в сочетании с потерей веса и обезвоживанием требует немедленного медицинского вмешательства.

Помощь врачу в диагностике пилоростеноза. Если вы предполагаете, что у вашего ребенка пилоростеноз, условьтесь с врачом о приеме, но не кормите ребенка за 1-2 ч до визита (при отсутствии обезвоживания нет необходимости в немедленном оказании медицинской помощи, и можно прийти к врачу в его обычные рабочие часы). По описанию частоты и природы рвоты, а также с учетом ваших опасений врач может заподозрить это заболевание. Для подтверждения диагноза он захочет понаблюдать за состоянием желудка ребенка и прощупать спазм пилорической мышцы (на ощупь она напоминает оливку), когда вы кормите малыша. Иногда при подозрении на пилоростеноз, но при отсутствии очевидных его признаков врач может направлять ребенка на рентгенологическое или ультразвуковое исследование для подтверждения диагноза.

Лечение пилоростеноза. Вслед за подтверждением диагноза и до проведения операции детей обычно направляй на госпитализацию и проводят им 1 или 2-дневную регидратацию, вводя жидкости внутривенно. Операция по устранению обструкции занимает обычно примерно 30 мин и проводится через небольшой разрез в верхней части живота. Улучшение наступает практически сразу после операции, период реабилитации короткий.

Гастроэофагальный рефлюкс

Это состояние - одна из наиболее частых причин возникновения рвоты в первые месяцы жизни (на с. 386 приведена более подробная информация).

Рвота у более старших детей обычно возникает по вине кишечной инфекции, например, при кишечном гриппе, схожем с гастроэнтеритом (см. с. 679). Иногда рвотой сопровождаются распространенные серьезные заболевания, такие, как инфекции уха или мочевыводящих путей, пневмония, менингит, энцефалит, аппендицит. Возникает она и в результате проглатывания инфицированных выделений при ангине.

Кишечные инфекции

Рвота при кишечных инфекциях обычно сопровождается симптомами простуды, поносом, повышением температуры и болью в животе. Лечение такое же, как и при поносе (см. с. 680), основная его цель - предупреждение обезвоживания, вызванного потерей организмом жидкости и солей в результате рвоты. Устранить дискомфорт и предупредить обезвоживание вы можете, дав ребенку пососать замороженные кусочки фруктового сока на

основе оральных растворов электролитов. В этом случае жидкость поступает в желудок малы ша по каплям. Давайте ему пить почаще, но понемногу. Иногда приходится поить малыша по чайной ложке через каждые 5 мин, поскольку большее количество он может отвергнуть. При грудном вскармливании предлагайте ребенку одну грудь на одно кормление и кормите его почаще, но более короткое время. Вспомните признаки обезвоживания (см. с. 679) и будьте особенно внимательны, если рвота продолжается более суток и сочетается с поносом или общее состояние ребенка ухудшается. Если не помогают домашние средства, врач может прописать противорвотные лекарства.

Пищевые отравления

Обычно пищевые отравления встречаются у взрослых и у детей постарше и в основном начинаются через пару часов после приема неподходящей пищи. У ребенка начинаются рвотные спазмы («сухая рвота») и озноб, но температура обычно не повышается. Вам может показаться, что у малыша болит верхняя область живота, но при надавливании она остается мягкой, не болезненной. Не протестует ребенок и в том случае, если вы нажимаете на нижнюю часть живота. Дайте малышу замороженные кубики из фруктового сока на растворе электролитов и исключите другую пищу (кроме грудного молока). Симптомы отравления утихнут в течение 68 ч. Если ребенок близок к обезвоживанию, позовите врача.

Кровь в рвотных массах

Не тревожьтесь, если вы обнаружили в рвотных массах незначительные следы крови. Это часто происходит вследствие разрывов мелких кровеносных сосудов в слизистой оболочке пищевода. Обычно это не серьезная проблема и ее легко устранить, напоив ребенка холодным питьем, дав ему пососать кусочки фруктового льда. Если примесь крови в рвотных массах увеличивается, вызовите врача.

Непроходимость кишечника

Когда рвота требует немедленного медицинского вмешательства? Иногда кишки могут перекручиваться или тонкая кишка сплетается с толстой (это называется инвагинацией) и возникает непроходимость кишечника. Это экстренный случай, требующий немедленного хирургического вмешательства.

Основные признаки непроходимости кишечника:

- внезапно начавшаяся коликообразная боль в животе
- упорная рвота с зеленоватыми включениями, иногда «фонтаном».
- очевидный дискомфорт и иногда страшная боль, скорее приступами, чем постоянная

- отсутствие стула
- белая и потная кожа
- симптомы ухудшения, а не улучшения состояния

ЗАПОР

Запор определяет плотность кала и трудности его выведения, а не частоту испражнений. Консистенция и частота стула варьируют в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ребенка. У новорожденных стул бывает по нескольку раз в день; он мягкой консистенции, напоминающий горчицу с зернышками, особенно если ребенок находится на естественном вскармливании. Дети на искусственном питании обычно испражняются реже и стул у них тверже. Когда в рацион включают твердую пищу, стул становится твердым и редким, у некоторых детей - раз в 3 дня (хотя предпочтительнее, чтобы это происходило ежедневно).

В норме, если перевариваемая пища спускается в кишечник, из нее всасываются вода и питательные вещества, а непереваренные отходы выводятся из организма. Для формирования мягкого кала необходимо, чтобы в выводимых продуктах оставалось достаточно воды, а мышцы нижнего отдела кишечника и прямой кишки должны сокращаться и расслабляться, чтобы сформировать и выделить кал. Нарушение в работе любого из перечисленных механизмов приводит к запору, при котором опорожнение кишечника происходит редко и с большим усилием. Мы очень хорошо поняли это только тогда, когда начали тужиться с одним из наших детей, которого в первые 2 года жизни мучил запор. Как только Марта помогала ему в очередной раз сходить на горшок, она восклицала: «Я чувствую себя акушеркой».

Зачастую запор превращается в самообусловливающуюся проблему. Твердый кал при выделении вызывает боль, и понятно, что ребенок начинает его сдерживать. Чем дольше нет стула, тем тверже становится кал и тем труднее его вывести Чем больше его скапливается в кишках, тем сильнее они растягиваются, а их мышечный тонус становится ниже. В довершение ко всему проталкивание твердого кала через узкий задний проход часто вызывает разрывы (трещины) прямой кишки, отчего появляются следы крови. Эти болезненные разрывы еще более заставляют ребенка сдерживаться и не садиться на горшок

Какие признаки помогают определить что у вашего ребенка запор

- у новорожденного стул реже 1 раза в день, кал твердой консистенции, выделяется с натуживанием
- сухой твердый кал и трудность его выделения

- твердый, галькообразныи кал, ребенок тужится, подтягивает ножки к животу, пыхтит и краснеет

- следы крови на поверхности кала

- неприятные ощущения в животе в сочетании с нерегулярным стулом твердой консистенции

Определение причины

Запор могут провоцировать новые виды пищи или молоко. Может быть, вы начали прикармливать ребенка или перевели его с грудного молока на детское питание, или с детского питания на коровье молоко? Если причина кроется в этом, вам следует вернуться к прежней диете. При искусственном вскармливании постарайтесь найти детское питание, наиболее благотворно сказывающееся на характере стула. Кроме того, давайте ребенку лишнюю бутылочку воды ежедневно.

Причина может быть и эмоционального характера, когда, например, бунтующий малыш отказывается садиться на горшок. Если человек расстроен, у него могут расстраиваться и кишечные функции, что кончается поносом или запором.

Лечение запора

Ограничьте «крепящую» пищу, к которой относятся рис, бананы, яблоки, вареная морковь, молоко и сыр, хотя пища воздействует на детей по-разному.

Давайте ребенку побольше воды. Вода - наиболее часто забываемое, наименее дорогое и всегда доступное средство для смягчения стула.

Попробуйте глицериновые свечи. Когда дети учатся напрягаться (на первых месяцах жизни), они усиленно пыхтя г и задирают ножки. Помочь ребенку можно с помощью глицериновых свеч. Их можно купить в аптеке без рецепта (они выглядят как маленькие ракеты). Если ребенок тужится, введите ему свечу в прямую кишку и протолкните ее как можно дальше, а затем сожмите на несколько минут ягодицы ребенка, чтобы глицерин рассосался. Свечи смазывают прямую кишку, что особенно полезно, если ребенок испытывает боязнь перед выделением кала.

Используйте слабительное. Если хотите прибегнуть к слабительным, сначала попробуйте действие натуральных послабляющих средств. Начните с разведенного чернослывового сока (наполовину с водой), 1-2 столовых ложки (15-30 мл) для 4-месячного ребенка и 240 мл - для ребенка, который начал ходить. Попробуйте давленый чернослив или пюре из него (сделайте сами или купите); давайте его отдельно или перемешивая с любимой пищей ребенка, либо намазывайте на печенье с повышенным содержанием волокон. Слабительным эффектом

обладают абрикосы, чернослив, груши, сливы и персики. Если они не дают нужного эффекта, вот еще несколько способов.

- Натурально-волокнистым средством, смягчающим стул, являются отруби. Включающее их слабительное средство Psyllim можно давать с кашей или в смеси с фруктами и йогуртом.

- Смягчить стул ребенка может продающееся без рецепта слабительное средство «Мальтсупекс» (экстракт солода и ячменя). Для детей от 1 до 2 лег - 1 столовая ложка в день, смешанная с 240 мл воды и сока. Когда кал станет мягче, сократите дозу.

- Попробуйте минеральное масло (30 мл на год жизни, 1 раз в день), которое можно купить в аптеке. Если ребенок не захочет пить его, смешайте масло с пищей, например, с кашей с повышенным содержанием клетчатки. Хотя слабительный эффект минерального масла давно известен, родители должны знать, что оно состоит из смеси гидрокарбонатов, полученных из нефтяных продуктов. У меня не было возможности проверить его безопасность. Думаю, минеральное масло следует использовать только в тех случаях, когда не помогают все перечисленные выше натуральные слабительные, а как только запор уменьшится - сократить частоту приемов и дозу.

- Свечи со слабительным эффектом (глицериновые, включающие слабительное) могут использоваться периодически, если запор сильней и не про ходит при применении всех перечисленных выше средств.

Попробуйте клизму. Если у вашего ребенка сильный запор и ему ничего не помогает, поставьте ему клизму. Детская клизма продается без рецепта. Другим эффективным средством в сражении с запором является жидкий глицерин («Бэби Лакс»), который осторожно вводят в прямую кишку ребенка с помощью пипетки.

Непременно продолжайте пробовать различные новые виды пищи и натуральные слабительные, чтобы у ребенка не возникало зависимости от свечей или прочих слабительных средств. К счастью, как только мудрый организм ребенка научится отбирать подходящую для кишечника пищу и более быстро реагировать на сигналы кишечника, эта неприятная проблема отойдет в прошлое.

РАСПОЗНАВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ИНГАЛЯЦИОННОЙ АЛЛЕРГИИ

Многие вещества в воздухе, окружающем ребенка, небезразличны для его дыхательных путей, и организм реагирует на них проявлениями, которые мы называем аллергией. Схватка, возникающая при проникновении в организм аллергена, схожа с борьбой, описанной в разделе о пищевой аллергии (с. 276). Чиханье, свистящее дыхание, выделения из носа и зуд часто

осложняют жизнь ребенка с аллергией. Хорошо, что родители могут ему помочь.

Как определить, подвержен ли малыш аллергии?

Все обычные признаки аллергии перечислены на с. 278. Ингаляционная аллергия отличается сезонным характером. Чаще всего у детей возникают следующие признаки и симптомы:

- прозрачные выделения из носа и слезящиеся глаза
- приступы частого чиханья
- постоянное шмыгание носом
- носовые кровотечения
- поперечная складка на кончике носа от постоянного высмаркивания
- темные круги под глазами
- частая простуда и (или) инфекции ушей
- кашель по ночам и заложенность носа по утрам
- шумное дыхание по ночам
- кашель во время гимнастики
- затяжной кашель, часто дребезжащий и свистящий

Распознавание аллергии у ребенка

Для начала решите, до какой степени аллергия у вашего малыша представляет собой серьезную проблему. Временное ли это неудобство, которое удается устранить, или аллергия создает помеху для нормального роста, развития и поведения малыша? Постарайтесь выяснить, какие аллергены с наибольшей вероятностью вызывают у вашего ребенка аллергические проявления. Вот наиболее распространенные аллергические состояния и советы, что предпринимать при их возникновении.

Поллинозы. Подозревайте именно этот вид аллергии. Если аллергия у ребенка носит сезонный характер, возникая во время повышенной концентрации пыльцы растений в воздухе, в ветреные дни, скорее всего, у него именно этот вид аллергии. Если вы думаете, что аллергия возникает по вине пыльцы, постарайтесь предпринять следующие шаги:

- Держите ребенка дома в ветреные дни, во время цветения растений и распространения пыльцы.
- Избегайте посещать места наибольшей концентрации пыльцы (например, поля и луга) во время цветения.
- Держите окна закрытыми, особенно в спальне ребенка.
- Чтобы удалить пыльцу, купайте ребенка и мойте ему голову перед сном; вытряхивайте пыльцу из одежды.
- Если аллергия тяжелая, постарайтесь установить кондиционеры и фильтрующие воздух устройства в спальне, а еще лучше - во всем доме.
- Не вывешивайте вне дома одежду и постельное белье - на

них оседают пыльца, перхоть животных.

Опасность животных. Следующий объект ваших подозрений - ваши собака, кошка, птица или домашнее животное ваших соседей. Когда ваш ребенок играет с домашним животным, не возникает ли у него чиханья, насморка или свистящего дыхания? Если на подозрении оказывается собака, приходится делать выбор: она либо ребенок (по крайней мере, изгоните ее из спальни малыша). Обычно принято считать, что аллергию возбуждает шерсть животных, хотя на самом деле - перхоть. Зачастую ребенок на улице может общаться с животным, вызывающим у него аллергию, без каких-либо неприятных последствий, но стоит им перенести свои игры в дом, как он немедленно начинает чихать. Повторяем, что необходимость в расставании с домашним животным целиком зависит от того, насколько сильна у ребенка аллергия на него. Если у других членов вашей семьи выявлена стойкая аллергия, будет благоразумно, если до приобретения домашнего животного вы позволите малышу пообщаться с ним в домашних условиях. Все кошки и собаки имеют потенциальную аллергенность, но некоторые породы обладают ею в большей степени. Если в вашей семье хватает аллергиков, лучше всего приобрести золотую рыбку.

Плесень. Споры растений, которые разрастаются в темных, прохладных, влажных местах, называются плесенью, или ложномучнистой росой. Плесень можно отыскать в шкафах, на чердаке, кусочках обоев, старых матрасах, подушках и одеялах, корзинах, влажном ковре, мусорных ведрах, занавесках для душа, полках в ванной комнате, кафеле туалета (особенно во влажных его углах) и на домашних растениях. Часто игнорируемым источником плесе ни в спальнях является увлажнитель воздуха (см. раздел об испарителях и увлажнителях на с. 662). Вне дома источниками плесени являются кучи влажной, прошлогодней травы, опавших листьев, поленницы дров.

Чтобы устранить плесень в спальне и местах для игр ребенка, нужно делать следующее:

- Проветривайте и вычищайте все излюбленные места появления плесени. Используйте (держите его подальше от ребенка!) для уборки убивающий плесень дезинфектант, например хлорку.

- Закрывайте окна, соседствующие с кустами, на которых могут оказаться плесень или скопление пыльцы. Очищайте двор от влажных скоплений дров, подстригайте кустарники.

- Удаляйте ковры и куски обоев, увлажнившиеся от протечек воды.

- Если вы используете увлажнитель воздуха в период работы центрального отопления, плесень может возникнуть на обоях или гардинах, в этом случае смените обои и почаще сдавайте в чистку гардины.

Пыль. Аллергенами пыли являются мельчайшие насекомые, называемые пылевыми клещами. Они выглядят микроскопическими крошками и живут в пыли на коврах, покрывалах и мебельной обивке. Благоденствуя в теплых, сырых условиях, они питаются чешуйками постоянно обновляющейся человеческой кожи. Клещи выделяют мельчайшие шарики, которые парят в воздухе и вместе с ним поступают в дыхательные пути человека. Именно экскременты клещей и провоцируют аллергию, а не пыль или клещи как таковые. Однако устранение пыли помогает в борьбе с этими аллергенами. Ковры можно чистить с помощью акаросана - порошка, который убивает пылевых клещей, нейтрализует их аллергенные выделения; потом их можно удалить пылесосом.

Дом, абсолютно свободный от пыли, - картина столь же маловероятная, как и постоянно чистый нос малыша. Однако можно постараться уменьшить количество пыли в обстановке, окружающей вашего ребенка. И еще раз напоминаю, что интенсивность вашей борьбы с пылью зависит от тяжести аллергии ребенка. Начинайте со спальни, если по ночам ребенок шумно дышит и просыпается с заложенным носом.

Лекарства от аллергии

Противоотечные, антигистаминные препараты и их сочетания используют в основном для более старших детей, но некоторые их виды годятся и для малышей. Следуйте тем же мерам предосторожности, что и при приеме противопростудных препаратов (с 660). Лучше всего использовать советы по соблюдению гигиены носа и разжижению выделений (см. с. 659). Основываясь на степени тяжести аллергии у ребенка, ваш врач или специалист-аллерголог посоветует вам безопасное и - эффективное лечение

Как освободить от аллергенов спальню

Постельное белье

- Поместите матрасы, пружинные сетки и подушки в плотные гипоаллергенные чехлы на молниях. Молнии заклейте скотчем.

- Не используйте пуховые и перьевые подушки. Избегайте также подушек, наполненных резиновой пеной (в случае увлажнения в них может вырасти плесень). Покупайте гипоаллергенные подушки и чехлы из материалов с полиэстером.

- Уберите из кроватки ребенка пушистые игрушки, а если у ребенка тяжелая аллергия, их лучше вообще вынести из спальни.

Запакуйте их в пакет и отнесите в гараж. Если у ребенка есть любимая мягкая игрушка, почаще стирайте ее. Смените шерстяные матрасы и пижаму на синтетические или хлопчатобумажные и стирайте также почаще.

Проветривайте и пылесосьте матрас, одеяла и прочие постельные принадлежности по крайней мере раз в 2 недели.

- Не храните под кроватями предметы, на которых может скапливаться пыль.

- Отставляйте кроватку подальше от открытых окон и вентиляторов.

Мебель спальни

- Смените матерчатые кресла на пластиковые, деревянные или холстяные.

- Для деревянных и линолеумных полов используйте коврики, часто стирайте их. Если можно, избегайте ковров с мягким ворсом.

- Не пользуйтесь витиеватой мебелью, в декоративных углублениях которой может скапливаться пыль.

- Не храните в спальне книги и не навешивайте книжные полки - это известные сборники пыли.

- Не превращайте спальню в склад вещей.

- Не разбрасывайте вещи по комнате, держите одежду в шкафах, а шкафы запирайте.

- Вместо собирающих пыль жалюзи используйте свертывающиеся циновки на окна.

- Используйте, если можно, легко стирающиеся занавески из хлопка, а не гардины.

- Проверьте, вызывает ли материал, из которого сделана мебель аллергию. При изготовлении кроватей и прочей мебели может быть использован такой сильный аллерген, как формальдегид. Выясните это у изготовителя.

Вентиляция и очищение воздуха

- Держите двери в спальню закрытыми и не пускайте туда домашних животных

- Во время сезона цветения держите окна закрытыми

- Все вентиляционные отверстия необходимо закрыть фильтром или марлей или на время совсем заделать их

- Избегайте электровентиляторов - они собирают пыль и заставляют ее циркулировать

- Приобретите воздушный фильтр Лучшие из них снабжены пометкой HEPA (особый высокоэффективный аккумулятор), это означает, что с их помощью можно удалить экскременты пылевых клещей, пыльцу, плесень, споры, перхоть животных и многие другие раздражающие вещества. Стоимость воздухоочистителя

может оплатить ваша страховая компания, если у вас есть рецепт врача

Советы по уборке

- Не пользуйтесь пылесосом в присутствии ребенка, поскольку пылесосы поднимают пыль. После уборки проветривайте помещение Используйте пылесосы с контейнерами для пыли и водяными фильтрами, чтобы не допустить возвращения в комнату пыли и выделении клещей, а также пылесосами с фильтром HEPA, которые всасывают и удерживают невидимые аллергены из пыли.

- Влажная уборка лучше сухой

- Протирайте полы убивающим плесень дезинфекционным средством, например раствором хлорки

- Изгоните курильщиков из своего дома

- Остерегайтесь прочих аллергенов и раздражающих веществ в воздухе запахов от приготовления пищи, дезодорантов, освежителей воздуха, каминного дыма, запахов домашних растении, духов, талька, косметических средств, нафталина и инсектицидов.

Всю перечисленную выше работу по устранению аллергенов из жилища делать в полном объеме приходится редко. Однако если у вашего ребенка тяже лая аллергия, лучше соблюдать все приведенные рекомендации. Более подробно о том, как распознать и лечить аллергию у малыша, можно узнать у врача или аллерголога-педиатра.

ВОПРОСЫ О СПИДЕ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У РОДИТЕЛЕЙ

По сравнению с многими другими инфекционными заболеваниями СПИД встречается у детей относительно редко. Однако в списке проблем, вызывающих тревогу родителей, он занимает одно из первых мест. СПИДом называется синдром приобретенного иммунодефицита. Вызывает его ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. Этот вирус разрушает иммунную систему, делая организм беззащитным перед такими мощными инфекциями, как пневмония или инфекции крови. У младенцев СПИД вызывает и аномалии развития мозга, задержку роста, опухоли и со временем приводит к смерти. Вот наиболее распространенные вопросы, которые родители задают о СПИДе.

Как мои ребенок может заболеть СПИДом?

СПИД передается только следующими путями:

- при половом акте

- при переливании крови

- через инфицированную иглу для инъекций

- от инфицированной матери к ребенку во время беременности и, возможно, с грудным молоком.

Может ли мой ребенок заразиться СПИДом, играя с ВИЧ-инфицированным ребенком?

Нет. Вирус СПИДа не передается г воздуху. Подтверждением того, как редко вирус СПИДа передается одних детей другим, стали исследования, показавшие, что это заболевание не передается детям даже родных братьев и сестер, когда они пользуются общими игрушками, зубными щетками, стакана ми т.д.

Может ли мой ребенок заразиться СПИДом в детском саду?

Дети могут заражаться в детском саду разными инфекционными заболеваниями, но к СПИДу это не относится. Эта болезнь не передается при объятиях и поцелуе. Специалисты сомневаются, что СПИД может передаваться через детский укус. При порезе у ВИЧ-инфицированного ребенка его кровь должна быть смешана с кровью другого ребенка (проникнуть в кровь через открытую рану у него), чтобы тот заболел. Теоретически такое совпадение возможно, но весьма маловероятно.

Могут ли дети заразится СПИДом от домашних или через игрушки?

Нет. Вирус СПИДа может существовать только в человеческом организме. Игрушки, даже загрязненные инфицированной кровью, могут дезинфицироваться с помощью простой хлорки.

Может ли инфицированная ВИЧ мать передать вирус своему еще не родившемуся ребенку?

Да, данные исследований утверждают, что вирус в этом случае передается с вероятностью примерно 30-50%.

Может ли мой ребенок заразиться СПИДом в результате переливания крови?

Да.

Безопасно ли для меня самой усыновление ребенка, больного СПИДом?

Да. Как и в школе, так и в детском саду шанс передачи вируса от инфицированного ребенка членам семьи, друзьям или приемным родителям определен Американской академией педиатров (ее комиссией по СПИДу у детей) как «практически несуществующей».

Исследователи продолжают упорно работать над поиском безопасных и эффективных лекарств против СПИДа и вакцин для его профилактики. В настоящее время единственным способом, не допускающим развития этого заболевания у детей, является предотвращение его возникновения у взрослых.

МЕРЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЖИЗНИ И ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ

ПОМОЩЬ ПОИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Сьюзен, мать малыша, рано поседевшая от волнений, однажды спросила: «Где найти врача, который мог бы всегда находиться рядом с моим ребенком? Иногда кажется, что я просто не переживу эти тревожные годы». Когда происходят несчастные случаи с детьми (а они случаются даже в безопасных местах и со смышлеными детьми), вы, мамы и папы, - это первая медицинская помощь для вашего ребенка. Предлагаем следующий краткий курс, который поможет вам сохранить жизнь вашего малыша.

ТРИ ГЛАВНЫХ «П»

Если несчастный случай произойдет, вы должны быть готовы к тому, чтобы предпринять первые шаги, необходимые для спасения жизни вашего ребенка. Для этого нужны ваша внутренняя готовность, знания и умения, т.е. выполнение правил трех «П», предотвращение, приготовление, практика.

Предотвращение. Позаботьтесь о том, чтобы окружающая обстановка была максимально безопасной для ребенка. Как это сделать, мы подробно рассказали в главе 25.

Приготовление. Пройдите курсы по уходу за детьми раннего возраста и первой медицинской помощи, включая реанимацию. Освежайте эти знания в памяти, повторяя их раз в 2 года. Такие курсы могут проводиться вашей районной больницей, а если их нет, соберите группу родителей и пригласи те специалиста из местной службы скорой помощи.

Лекции, рассказывающие о рождении ребенка, подготовят вас к родам, а знание приемов первой медицинской помощи поможет сохранить жизнь малышу при возникновении опасной ситуации. Детям дошкольного и школьного возраста также следовало бы пройти курсы по реанимации, особенно если они часто остаются с малышами. По крайней мере можно просматривать соответствующие видеокассеты и обучаться курсу реанимации всей семьей; потом полезно обменяться мнениями и потренироваться. Желательно, чтобы ваша постоянная помощница (няня малыша) или временно присматривающая за ваши ми детьми также прошла курс обучения реанимации.

Практика. Постоянно проигрывайте в уме ту или иную ситуацию и ваши действия: что бы вы сделали, если... Закрепляйте навыки, полученные на курсах реанимации. Почаще тренируйтесь (только, пожалуйста, на куклах, а не на детях). Выработайте последовательность действий и заучите этот план так, чтобы в неожиданной ситуации он ярко вспыхнул в мозгу, почти рефлекторно.

Давайте рассмотрим технические приемы, которые

понадобятся вам для спасения жизни ребенка при возникновении чрезвычайной ситуации.

- ВНИМАНИЕ! Данные инструкции не могут заменить прохождение курсов первой медицинской помощи или обучения реанимации.

РЕБЕНОК ПОДАВИЛСЯ

Мы говорим: «Ребенок подавился». Это означает, что он судорожно пытается вдохнуть или вытащить какой-то предмет из частично перекрытых дыхательных путей. Это один из наиболее распространенных случаев, который может повлечь смерть ребенка.

Чего нельзя делать

Если ребенок может кашлять, плакать, говорить и вы явно ощущаете, что он дышит, это означает, что его дыхательные пути не перекрыты, поскольку в противном случае были бы невозможны подобные звуки - они связаны с прохождением воздуха по этим путям. Ребенок инстинктивно откашляет пищу, которой подавился. В этом случае любое вмешательство не нужно и потенциально опасно. Вам просто нужно успокоить малыша. «Все в порядке, не волнуйся», - скажите ему уверенным голосом, и это поддержит малыша. Помни те, для ребенка вы своего рода индикатор, показывающий, есть ли повод для волнений. Если вы встревожены, то и ребенок начинает паниковать. Если вы заглянули в рот малышу, но не увидели у него в горле инородное тело, не пытайтесь вытащить этот предмет вслепую - вашими усилиями он может оказаться в горле еще глубже.

Когда необходимо вмешаться

Ваше вмешательство необходимо, если у ребенка появляются следующие симптомы, свидетельствующие о том, что его дыхательные пути перекрыты:

- ребенок задыхается или кожа его синеет
- ребенок в обмороке (и вы подозреваете, что он подавился)
- вид малыша словно говорит: «Я подавился» (широко раскрытые глаза с выражением в них паники, открытый рот, выделение слюны)
- более старшие дети обхватывают горло руками - универсальный знак удушья

Ребенок проглотил какой-то предмет

Тащить предметы в рот - обычно дело для ребенка и повод для постоянных волнений родителей. Дети могут проглотить различные мелкие предметы (например, монеты), которые почти всегда проходят через кишечник и без болезненно выводятся из организма через 13 дня. Если ваш ребенок не кашляет, у него нет избыточного слюноотделения или болей в животе и он чувствует

себя вполне нормально, все обходится без вмешательства врача.

Но иногда это приходится делать. Некоторые предметы (круглые леденцы, крупные монеты) могут застрять в пищеводе или в кишечнике. В этом случае возникает более опасная ситуация, чем если бы ребенок подавился, - он может лишиться возможности глотать, а иногда дышать. Ниже приводятся признаки, при появлении которых необходимо немедленно вызвать врача: излишнее слюноотделение, боль в месте, где застрял проглоченный предмет (обычно точно показать место, где болит, могут только более старшие дети), невозможность глотать.

Если ваш ребенок подавился, есть два варианта спасения

Для спасения ребенка, у которого наблюдаются любые из приведенных выше признаков, вы можете использовать два подхода: способ Хелмича (нажатие на живот) и похлопывание по спине. Метод Хелмича не рекомендуется для самых маленьких детей, которым меньше года, так как существует опасность повреждения жизненно важных органов брюшной полости. Вопрос о том, какой из этих методов лучше для детей от 1 до 2 лет, продолжает обсуждаться, но для более старших единогласно наиболее подходящим признан метод Хелмича.

В 1988 г. комитет по безопасности Американской академии педиатрии рекомендовал младенческую версию метода Хелмича для детей в возрасте стар ше 1 года. Возможно, вам придется использовать оба метода - и Хелмича, и похлопывания по спине.

- ВНИМАНИЕ! Не столь важно, какой метод вы используете, главное - никаких остановок. Не сдавайтесь! Инородное тело может раствориться иди уменьшиться в размерах или дыхательные пути расслабятся, упростив его извлечение. Если ребенок подавился в общественном месте, громко позовите на помощь, особенно если вы не знаете способов реанимации. Поблизости может оказаться кто-нибудь, кто примет необходимые меры по спасению ребенка в ожидании скорой помощи. Действуйте быстро, но осознанно и в определенной последовательности.

ТЕХНИКА ПОХЛОПЫВАНИЯ ПО СПИНЕ И НАДАВЛИВАНИЯ НА ГРУДЬ

Шаг первый: четыре похлопывания по спине. Устройте ребенка лицом вниз на вашем предплечье так, чтобы его голова была немного ниже тела. Пальцами поддерживайте подбородок малыша, 4 раза быстро и сильно похлопайте его по спине между лопаток и одновременно привлеките криками внимание окружающих: «Мой ребенок подавился, вызовите скорую помощь!» Если рядом никого нет, делайте 4 описанных здесь шага (1-4-й), а затем бегите с ребенком к телефону (см. шаг 5-й).

Шаг второй: надавливание на грудь. Если при откашливаний облегчения не наступает (доказательством обратного служат кашель или плач малыша, или вы видите выпавший предмет) и ребенок все еще не дышит, переверните его и положите на свое бедро. Быстро и сильно надавите 4 раза на грудь ребенка. Чтобы правильно найти нужное место, проведите мысленно линию на груди ребенка между сосками и сместитесь ниже на ширину пальца. Для быстрых нажатий используйте 2 или 3 пальца. Глубина толчка - 0,51 дюйм (от 1,5 до 2,5 см). В интервале между толчками позволяйте грудной клетке возвращаться в нормальное положение, не убирая пальцев.

Шаг третий: оттягивание языка и челюсти. Если ребенок все еще не дышит, попробуйте обнаружить предмет визуально. Положите на язык ребенка большой палец и, придерживая челюсть и язык ребенка большим и указа тельным пальцами, отведите его челюсть и осмотрите заднюю стенку горла. Если вы увидите попавший предмет, извлеките его, обхватив пальцами, но избегайте поисков вслепую, так как при этом можно протолкнуть инородное тело еще глубже в горло.

Шаг четвертый: дыхание рот в рот. Если ребенок все еще не дышит, сделайте два вдоха рот в рот или рот в рот и в нос (см. с. 714715). Если грудь ребенка поднимается при каждом вашем вдохе, это означает, что его дыхательные пути свободны. Продолжайте вентиляцию легких, пока малыш не начнет дышать самостоятельно.

Шаг пятый: повторяйте согласованно. В той же последовательности повторяйте шаги 1-4-й, пока вызывают и ожидают скорую помощь. При соответствующем практическом опыте весь этот цикл может быть выполнен менее чем за 1 мин. В ходе тренировок на куклах вы со временем заметите, насколько более умелыми становятся ваши движения при переходе от похлопывания по спине к нажатиям на грудь и как все увереннее вы держите ребенка и перевертываете его.

МЕТОД НАЖАТИЯ НА ЖИВОТ (СПОСОБ ХЕЛМИЧА)

Метод Хелмича не рекомендуется для детей в возрасте до 1 года.

Если ребенок без сознания. Положите ребенка на спину на твердую поверхность (на пол или на стол). Встаньте около него со стороны ног. Садиться на ребенка верхом не рекомендуется, так как при этом нажатия получаются слишком сильными. Положите ладонь одной руки на середину между пупком и ребрами (будьте осторожны: не надавливайте на нижний конец грудной клетки, так как это может привести к повреждению внутренних органов), а сверху - другую руку.

Сделайте 6-10 быстрых нажатий в направлении внутрь и вверх. Чем меньше ребенок, тем осторожнее должны быть движения. Если это не помогает, оттяните язык и нижнюю челюсть, как было описано выше, и если увидите инородное тело, вытащите его (но не вслепую). Если у вас этого не по лучилось и ребенок не дышит, используйте способ дыхания рот в рот (с. 714) и повторите нажатия.

Если ребенок в сознании. Встаньте позади подавившегося ребенка и прижмите к себе, обхватив его за талию. Сожмите одну руку в кулак и положите ее на живот ребенка так, чтобы большой палец был немного выше пупка, но ниже конца грудной клетки. Накройте кулак другой рукой и резко нажмите на живот ребенка в направлении внутрь и вверх, при необходимости повторите нажатия 610 раз. Будьте осторожны: ваш кулак не должен касаться грудной клетки или ребер ребенка.

В случае вызова скорой помощи...

При несчастном случае вам нужно сообщить диспетчеру скорой помощи следующую информацию.

- место, где вы находитесь (и краткое описание, как проехать, если это место трудно наши)
- если есть поблизости телефон, то его номер
- имя и возраст ребенка
- состояние ребенка
- причину несчастного случая

Если вы парализованы страхом, попросите другого человека получить инструкции, что делать, пока не приедет скорая помощь.

КОГДА ВАШ РЕБЕНОК НЕ ДЫШИТ: ДЕТАЛЬНЫЙ РАЗБОР МЕР РЕАНИМАЦИИ

Шаг первый: быстро оцените положение. Если ребенок бледный, посиневший, не дышит, немедленно переходите ко 2-му шагу Если вы не уверены, что дыхания нет, попытайтесь уловить его признаки.

Шаг второй: очистите рот ребенка. Выньте любые посторонние предметы, пищу или жевательную резинку. Не действуйте вслепую и вытаскивайте только те предметы, которые четко видите. Если во рту ребенка скопилась рвота или жидкость, переверните его, чтобы она вытекла. Если вы подозреваете, что ребенок подавился, энергично похлопайте его по спине, как было описано на с. 711.

Шаг третий: положите ребенка так, чтобы его дыхательные пути распрямились. Ребенок лежит на спине, голова - на уровне сердца. Положите одну руку на лоб ребенка, а пальцы другой руки - на подбородок. Отодвиньте его язык от задней стенки

гортани, оттянув подбородок одной рукой (другая в это время находится на лбу). Голова ребенка должна быть запрокину та, но не настолько сильно, как это делают у взрослых (это может перекрыть дыхательные пути младенца) - так называемая позиция для вдоха носом (сделайте несколько вдохов носом и заметьте, насколько при этом ваша го лова отклоняется вверх и вперед). Скатанное полотенце, подложенное под шею, обычно дает правильный наклон головы. Этот угол немного увеличивается с возрастом ребенка. Ваши пальцы, держащие подбородок ребенка, не должны нажимать на горло; этой же рукой можно опустить нижнюю губу, что бы рот оставался открытым.

Шаг четвертый: начинайте дыхание рот в рот.

- Для младенцев в возрасте до 1 года.

Накройте рот и нос ребенка вашим ртом и вдувайте воздух с силой, достаточной для того, чтобы его грудь поднималась. (Вдувайте воздух только изо рта - скорее дуйте, чем вдыхайте, причем более короткими вдохами, чем вы обычно дышите. Вдувая слишком большое количество воздуха в быстром темпе, вы можете повредить легкие ребенка, раздуть его желудок и остановить дыхание или вызвать рвоту.) Начинайте с 2 коротких вдохов. Посмотрите, поднимается ли при этом грудь ребенка.

Если она поднимается, значит, его дыхательные пути свободны и ваша техника правильная. Продолжайте дыхание рот в рот, пока ребенок не начнет дышать самостоятельно. Темп вдыхания - через каждые 3 с (т.е. 20 раз в минуту)

Если грудь ребенка не поднимается, увеличьте давление, попытайтесь делать более сильные вдохи. Если дыхание не восстанавливается, грудь ребенка не поднимается, возможно, его дыхательные пути перекрыты проглоченным предметом или положение головы неправильное. Повторите вдыхание рот в рот или немедленно переходите к похлопыванию по спине и нажатию на грудь - методом, предназначенным для извлечения инородного тела.

- Для детей старше 1 года. Зажмите ноздри ребенка указательным и большим пальцами и крепко прижмитесь губами к его губам. Дальше поступайте так, как рекомендуется для младенцев, не достигших года.

Шаг пятый: проверьте пульс ребенка. Появление пульса означает, что сердце ребенка работает и искусственное дыхание можно прекратить. Простейший способ нахождения пульса у ребенка: нажать на точку на внутренней стороне его руки, между плечом и локтем. Другой способ - попытаться про щупать пульс на шее. Если у ребенка нет пульса, переходите к следующему шагу.

Шаг шестой: начните сжатия груди. Положите ребенка на твердую поверхность (на пол или на стол). Расстегните рубашку или снимите ее. Положите 2-3 пальца на грудь, ниже линии, соединяющей соски. Проводите сжатия груди (сердце находится справа, ниже) на глубину от 0,5 до 1,5 дюйма (1,52-5 см) с частотой не менее 100 сжатий в минуту (можно про себя считать: «и раз и два, и раз, и два...», говоря «и» при опускании и «раз», «два» и т.д. - при нажатии на грудь, ритм - плавный без рывков. Если вы проводите реанимацию самостоятельно, делайте ребенку искусственное дыхание рот в рот после каждого 5-го сжатия сердца, при этом проверяйте положение головы ребенка и смотрите за тем, поднимается ли его грудь. Не отнимайте пальцы между нажатиями (за исключением времени, когда делаете искусственное дыхание).

Если работают вместе два спасателя, один сжимает грудь, останавливаясь после каждых 5 сжатий, чтобы второй спасатель сделал искусственное дыхание рот в рот (такая координация движений и искусственного дыхания бывает обычно у натренированных спасателей).

Продолжайте проверять пульс каждые 5 мин, пока не прибудет скорая помощь. Остановите сжатия груди, когда у ребенка появится пульс, но про должайте искусственное дыхание рот в рот, пока малыш не начнет дышать самостоятельно.

Итак, меры по реанимации включают:

- А - очищение дыхательных путей: правильно расположите голову ребенка и очистите дыхательные пути, убрав все инородные тела, перекрывающие их.

- Б - восстановление дыхания: проделайте дыхание рот в рот или рот в рот и в нос при правильном положении головы ребенка и с частотой 1 вдох за 3 с.

- В - восстановление циркуляции крови: если вы не чувствуете пульса или биения сердца ребенка, проведите сжатия груди с частотой 100 в мину ту.

- Г - вызов скорой помощи: где бы вы ни находились, в течение 12 мин после начала мер по реанимации, необходимо вызвать скорую помощь.

Разница в сжатиях груди для младенцев разного возраста

Новорожденный: удобнее проводить сжатия груди, обхватив ее двумя руками ниже подмышек и сжимать концами больших пальцев (см. рисунок).

Более старшин ребенок: используйте ладонь своей руки для более глубоких сжатий, примерно на 11,5 дюйма (2,53,5 см), с частотой около 100 сжатий в минуту.

КРОВОТЕЧЕНИЕ

Родителям нужно знать, что делать для остановки кровотечения у ребенка. На небольшие порезы обычно накладывают повязку. Сильное кровотечение нужно постараться остановить немедленно, это может спасти жизнь вашему ребенку.

Сильные кровотечения

Применение давления. Прижмите кусочки марли или носовой платок к месту кровотечения на 2 мин. Затем, если возможно, подержите место пореза под холодной водой из-под крана и оцените, насколько он серьезен. Наиболее насыщенные сосудами участки тела (например, кожа головы) обильно кровоточат даже при небольшой ранке. Такие кровотечения останавливают с помощью давящей повязки и наложения мази, содержащей антибиотики. Сила кровотечения зависит от того, какой тип сосуда поврежден. Если задета небольшая вена, кровь может просто сочиться и остановиться через 2-3 мин после наложения давящей повязки (если подержать место пореза под холод ной водой). Если порезана артерия, кровь будет литься струей; для остановки кровотечения потребуется не менее 10 мин постоянного давления на рану. Если это возможно, засеките время. Затем сделайте давящую повязку по крайней мере на 20 мин, после этого осмотрите место пореза и обратитесь за медицинской помощью.

Изготовление давящей повязки. Если кровотечение сильнее, чем небольшая струйка крови, нужно воздействовать на место пореза давлением не менее 10 мин. Не убирая пропитавшуюся кровью марлю (снимая этот слой марли, вы можете сорвать запекшийся сгусток крови и вновь вызвать кровотечение), наложите поверх новую марлю. Чтобы сохранить давление в месте пореза, достаточно плотно обмотайте слои марли бинтом.

Успокойте своего ребенка. Если ребенок взволнован, кровь течет

сильнее. Оставайтесь и сами спокойными, держите себя в руках.

Правильное положение. Уложите ребенка так, чтобы место пореза оказалось выше уровня сердца (например, подняв его руку).

Обратитесь за помощью. Позвоните своему доктору или доставьте ребенка в пункт первой медицинской помощи, особенно если вы не можете остановить кровотечение.

Маленькие порезы

Обычно с маленькими порезами можно справиться дома.

Держитесь спокойно. Малыши обычно пугаются при виде крови. Если и вы начнете паниковать, то, вероятнее всего, ребенок разволнуется еще больше и кровотечение у него

усилится.

Ополосните место разреза. Подержите кровоточащую ранку несколько минут под холодной водой из-под крана, одновременно успокаивая малыша:

«Все будет хорошо». Запомните: кровь лучше смывается с кожи и волос холодной водой, а не горячей. И не забудьте пластырь.

Ежедневный уход. Как при первом, так и при последующем ежедневном промывании раны водой из-под крана удаляются сгустки крови, отмершие ткани и микробы, в результате уменьшается возможность занесения в ранку инфекции. Промокните порез насухо чистой марлей. В зависимости от расположения и типа пореза доктор может посоветовать вам смывать образующуюся корочку 2 раза в день с помощью перекиси водорода, смочив ею кусочек хлопчатобумажной ткани. Наложите мазь, содержащую антибиотики; сделайте повязку в соответствии с инструкциями врача.

Применение стерильного пластыря

Вам понадобятся следующие предметы: пластырь шириной 6 мм, тампон из ваты, настойка бензоина и ножницы.

1. Промойте рану и осушите ее марлевой салфеткой.

2. Отрежьте кусочек пластыря длиной 15-20 мм.

3. Ватным тампоном, смоченным в настойке бензоина, обведите вокруг раны, не касаясь ее (иначе будет щипать).

4. Сведите края раны вместе. Если нужны 3 полоски пластыря, наклейте первую по центру, чтобы она удерживала края раны вместе, а другие - по сторонам от нее.

При небольшом порезе достаточно 2 кусочков пластыря.

Сведения о швах

Нужно ли накладывать швы на порезы? Швы ускоряют заживление раны и уменьшает возможность проникновения инфекции, а также уменьшают размеры шрама. Если рана рваная или порез глубокий (видны более глубоко лежащие слои), необходимо наложить швы.

Как уже было сказано выше, порезы на голове вызывают очень сильное кровотечение; остановив его, вы удивитесь, насколько мал порез. Так испугавшее вас обильное кровотечение способствует очищению раны, и она заживает достаточно быстро; раны на голове редко служат источником инфекции. Из этих соображений, а также с учетом косметического эффекта обычно швы на такие раны не накладывают.

Есть еще одно место, где кровотечение бывает очень сильным, но рана быстро заживает - это часть ткани, соединяющая верхние десны с губами (так называемая уздечка).

Если, упав, малыш ударяется лицом, в этом месте может возникнуть повреждение с кровотечением. Швы на уздечку накладывают редко. Достаточно применить следующий способ: марлю, смоченную холодной водой, сильно прижимают к этому месту.

Небольшие раны с рваными краями можно заклеить полосками стерильного пластыря. Специалисты, оказывающие первую медицинскую помощь, или ваш врач помогут решить, нужно ли наложение швов, - обратитесь к ним.

Родители на операции. Если вашему ребенку нужно наложить швы, оставайтесь с ним в это время, чтобы успокоить его. Объясните малышу, что ему будут делать и зачем; не говорите, что ему не будет больно, если будет. Такая ложь породит недоверие ребенка.

Как уменьшить шрамы. Большинство шрамов остаются не из-за наложения швов, а из-за неправильного ухода за раной. Попытайтесь выполнить следующие указания:

- Следуйте советам своего врача по уходу за раной, особенно старайтесь содержать ее чистой на ранней стадии заживления. Инфекция в ране частая причина появления шрамов.

- Узнайте, когда нужно снимать швы, поскольку с увеличением срока возрастает возможность занесения инфекции.

- Проводите массаж раны. Используйте жидкость, содержащую алоэ или масло с витамином Е, втирая ее в кожу вокруг раны.

Этот массаж увеличит ток крови в близлежащих сосудах.

- Оберегайте травмированный участок от лучей солнца, особенно при ране на лице. Шрам может загореть намного сильнее, чем окружающая кожа, в результате чего он станет заметным. Надевайте малышу шапочку с большими полями, чтобы рана оставалась в тени.

ПОВРЕЖДЕНИЯ ГОЛОВЫ

Без сомнения, вы еще не раз вздрогнете, как от грома, услышав звук, нередкий, когда ребенок учится ходить, - от удара головой об пол. Шишки и кровотечения у малыша - частая причина звонков к доктору и еще одно доказательство огромной разницы между повреждением черепа и мозга. Череп покрыт кожей с большим количеством сосудов и является как бы защитным шлемом для мозга. В основном падения влекут за собой только повреждения кожи черепа - это сильные кровотечения при порезе и большие шишки, если повреждены сосуды под кожей. Не волнуйтесь, видя, как такая шишка растет прямо на глазах. Столь же быстро она и опадает под действием льда.

Главный вопрос при ударе ребенка по голове (или головой): поврежден ли мозг? Такое повреждение может проявиться в двух формах: кровотечении и сотрясении. Когда разрываются маленькие кровеносные сосуды, возникает кровоизлияние, давящее на мозг. Кроме того, при ударе может произойди сотрясение мозга. Давление, оказываемое на мозг внутренним кровотечением или появлением шишек, ассоциируется с сотрясением; это вроде его внешнего сигнала.

Признаки повреждения головного мозга

Если у вашего ребенка после травмы головы появились эти признаки, вызовите врача или отвезите малыша в больницу:

- дезориентация, с трудом просыпается
- необычное дыхание во время сна
- косоглазие, зрачки разных размеров
- непрекращающаяся рвота
- сильная бледность
- выделение из ушей крови или другой жидкости
- судороги
- отсутствие равновесия, когда малыш сидит, ползает или ходит
- ВНИМАНИЕ! Не допускайте повреждения заживающей раны на голове. Например, ногтем можно случайно сорвать корочку, покрывающую рану, и занес ти под кожу инфекцию.

Если происходит что-то подобное, немедленно известите об этом врача.

Что искать и когда волноваться

Если ребенок без сознания, но дышит и его кожа не теряет розового цвета (нет голубой окраски губ), уложите его на плоскую поверхность и вызовите скорую помощь. Если у вас есть причина подозревать повреждение шеи, не передвигайте ребенка - пусть этим займутся специально подготовленные медики. Если ребенок не дышит, примените комплекс мер по реанимации (см. с. 714), а если у него судороги, проверьте состояние дыхательных путей (меры при конвульсиях рассмотрены на с. 722).

Иногда у ребенка, склонного к приступам гнева (вплоть до падения), может возникнуть приступ, который неверно расценивают как конвульсии (судороги). Такая сцена обязательно встревожит родителей, и ребенка срочно отправят в больницу. Даже если окажется, что делать это было необязательно, лучше поступить именно так из соображений безопасности. Я всегда говорю своим пациентам, что в случае сомнения нужно привозить ребенка в больницу.

Период наблюдения

Если после падения ребенок не теряет сознания, ходит,

говорит и играет, как и до него, приложите лед к порезу или шишке примерно на 20 мин и наблюдайте за малышом, пока не приедет врач.

Обычно врач больше интересуется тем, как ведет себя ребенок после падения, чем самим падением.

Это связано с тем, что признаки повреждения мозга могут появиться сразу или в течение 24 ч после падения. Понаблюдав за малышом некоторое время, вы в зависимости от состояния ребенка решите, нужно ли обращаться к врачу.

Однако больше, чем внешним признакам, нужно доверять своему внутреннему голосу, который я называю материнским инстинктом. Я научился доверять ему в той же мере, что и самой чувствительной электронике. Если этот голос диктует вам, что что-то не так, позвоните своему доктору: расскажите о состоянии ребенка, попросите совета, объясните, что вас смущает. Ниже приводятся признаки, на которые следует обращать внимание в течение 24 ч после падения ребенка.

Изменения в поведении ребенка, когда он спит

Дети обычно засыпают после травмы, в связи с чем совет «следить за изменением сознания ребенка» приносит большое беспокойство родителям. Если повреждение головы произошло в близкое к дневному или ночному сну время, сложно понять, является сонливость ребенка следствием травмы или его просто в силу привычки клонит в сон, и поэтому бывает невозможно следовать другому совету: «не позволяйте ребенку уснуть». Пусть малыш засыпает, но вы должны просыпаться через каждые 2 ч и осматривать его.

Тревожны следующие признаки:

- изменение цвета кожи от розового к бледному или (еще хуже) к голубому

- изменения в дыхании: периоды очень неглубокого дыхания, 10-20-секундные его остановки, нерегулярное дыхание или моменты, когда ребенок начинает задыхаться (помните, что для новорожденного периоды нерегулярного дыхания нормальны)

- подергивания конечностей

Если и цвет кожи ребенка, и его дыхание не изменились и вы инстинктивно не чувствуете никакой опасности, можете не будить малыша, за исключением случая, когда врач посоветовал сделать это. Глубокий сон после травмы почти всегда сопровождается неглубоким, нерегулярным дыханием, чего вы не наблюдали раньше.

Однако если вы не уверены, что все в порядке или состояние ребенка внушает вам опасения, попробуйте частичное пробуждение: поднимите ребенка на ноги или посадите его, а

затем положите обратно. Обычно ребенок поднимает шум и начинает возиться в кровати. Если малыш не делает этого, попытайтесь разбудить его полностью, посадив или поставив на ноги, открыв его глаза, называя по имени. Если он проснулся, смотрит на вас, кричит или улыбается и отпихивает вас, чтобы его не беспокоили, можете уложить его в постель и без волнения тоже отправляться спать. Но если ребе нок не протестует, недостаточно проснулся, чтобы закричать, бледный, у него нерегулярное дыхание, обильное слюноотделение или наблюдаются признаки повреждения мозга, описанные на с. 720, немедленно вызывайте скорую помощь.

Нарушения равновесия и координации

Днем легко заметить признаки повреждения головного мозга. Сравните обычное поведение ребенка во время игры и после падения. Если он, как обычно, прямо сидит, ровно ходит, нормально двигает руками и ногами, значит, все в порядке. А может, он пошатывается, у него нарушено равновесие, он еле поднимает руки и ноги и становится все больше дезориентированным? Заметили ли вы какие-либо изменения в том, как ребенок после падения сидит или ползает, действует руками. Если да, то срочно обращайтесь за медицинской помощью.

Рвота

Одни дети засыпают после травмы головы, у других бывает рвота. Чаще она спровоцирована переживаниями, болью после падения и быстро проходит. Но если рвота продолжается в течение 6-24 ч - это тревожный знак. Немедленно позвоните доктору. В виде предосторожности давайте ребенку в течение нескольких часов только жидкость.

Признаки, заметные по глазам

Глаза - зеркало, отражающее то, что происходит у нас внутри, и особенно - в мозге. Задняя часть глаза близко связана с мозгом и при осмотре позволяет сделать заключение об изменениях в нем после падения. Признаки, заметные по глазам ребенка, труднее оценить, чем остальные, но они лучше других показывают, когда нужно вызывать врача. Это косоглазие и анизокория - зрачки разного размера. Если ребенок начинает с усилием всматриваться в предметы, это является показателем ослабления зрения. Дети постарше жалуются на двоение предметов или на то, что они видны как в тумане.

Несколько слов в защиту пузырей со льдом

Дети нередко протестуют против того, чтобы к травмированному месту прикладывали холод. Тем не менее это облегчает боль, уменьшает кровотечение и опухоль. Однако,

чтобы не вызвать обморожение тканей, не прикладывайте лед к голой коже. Можно купить упаковки со льдом, который не те чет, и держать их в домашней аптечке или самим приготовить лед, положив кубики льда в носок или носовой платок. Если вы используете пластиковый пакет, оберните его какой-нибудь тканью и раскрошите лед в получившейся упаковке, чтобы придать ей более удобную форму. Вы можете завернуть лед в ткань, одежду какой-нибудь куклы и в результате получите хорошее средство как от шишек и синяков, так и для успокоения ребенка, деморализованного травмой. Прижмите пузырь со льдом к больному месту на 20 мин, постепенно увеличивая давление. Разрешите малышу помогать вам придерживать упаковку со льдом. Сосание кусочков замороженного сока поможет при разбитых и распухших губах.

Информация о рентгенологическом исследовании

За исключением сильных повреждений и очевидных переломов, рентгенологическое исследование черепа вовсе не является необходимым и совсем не обязательно тащить для этого играющего ребенка в больницу. Когда закончится период наблюдения, посоветуйтесь с врачом, нужно ли ребенку это исследование. В последнее время его все чаще заменяет компьютерная томография, которая дает намного больше информации (например, есть ли кровотечение или опухоль в мозге). И еще помните, ребенок падает довольно часто и еще не раз ударится головой об пол, но повреждения мозга бывают очень редко.

СУДОРОГИ

Судороги (конвульсии) вызываются повреждением головного мозга и потрясают как детей, так и их родителей Они очень разные: от подергиваний отдельных мышц до судорог всего тела, называемых большим эпилептический припадком (больной падает на землю, корчится в судорогах, у него закатываются глаза, появляется пена изо рта, возможны прикусывание языка и временная потеря сознания). Основная задача во время судорог у ребенка сделать так, чтобы его язык или выделения изо рта не перекрыли дыхательные пути, лишив мозг кислорода. В младенческом возрасте судороги в основном являются следствием высокой температуры. Эти припадки короткие, и редко приносят вред ребенку, однако родителям доставляют большие волнения. При возникновении судорог у малыша проделайте следующее:

- Уложите ребенка на полу в безопасном месте лицом вниз или на бок, чтобы язык выдвинулся, а выделения выливались изо рта под действием силы тяжести.

- Не пытайтесь удержать ребенка от судорог, не кладите ему в рот какую-либо пищу во время припадка или непосредственно после него.

- Если губы ребенка не посинели и дышит он нормально, значит, все в порядке, не волнуйтесь.

- Если губы ребенка стали синего цвета или он не дышит (хотя это маловероятно), сделайте ему искусственное дыхание рот в рот, после того как очистите дыхательные пути (см. с. 714)

- Чтобы ребенок не ударился о мебель, немедленно очистите безопасное пространство.

После судорог малыш может погрузиться в глубокий сон. У маленьких детей часто через несколько минут после первого бывает второй припадок, особенно если это следствие температуры Для предупреждения повторного приступа, введите ребенку парацетамоловую свечу (препараты, вводимые через рот, могут вызвать рвоту). Снимите с ребенка одежду и оботрите его полотенцем, пропитанным холодной водой (о том, как бороться с температурой, см на с. 653).

Благоразумнее отправить малыша в больницу, а также позвонить вашему врачу сразу после припадка. Или (в зависимости от обстоятельств) вы мо жете начать такой же период наблюдения, как при повреждении головы. Период наблюдения может быть уместен, если до приступа ребенок был здоров, потом вслед за коротким приступом неожиданно началась лихорадка, а в настоящий момент малыш опять кажется здоровым. Контролируйте температуру тела, тогда можно будет выждать несколько часов, а не звонить доктору или бежать в больницу в 3 часа ночи. Но любые судороги, связанные с лихорадкой, требуют немедленного медицинского вмешательства. Прежде чем везти ребенка в больницу, нужно (с помощью лекарств и охлаждения тела) принять меры против лихорадки, гак как повышение температуры может вызвать судороги по пути в больницу.

ОЖОГИ

Соседство 9-месячного малыша с чашкой горячего кофе почти всегда кончается ожогом у ребенка. Степень или глубина его определяются тем, насколько сильную боль он причиняет и насколько поражена при этом кожа. Ожог I степени (например, от солнечных лучей) вызывает покраснение кожи, не очень болезненное. Для лечения такого ожога нужны лишь холодная вода, успокаивающая мазь и время. Ожог II степени вызывает опухоли и волдыри, он очень болезнен. При ожоге III степени повреждаются глубокие слои кожи и в ней происходят наиболее уродующие изменения.

Что делать при ожогах

Если ребенок получил ожог, проделайте следующее:

- Немедленно поместите обожженную часть тела в холодную воду не менее чем на 20 мин. Это охладит кожу и уменьшит боль и повреждения. Не применяйте лед, который может повредить травмированные ткани. При ожоге лица используйте смоченное в холодной воде полотенце или держите лицо под струей воды. Не смазывайте ожога маслом, жиром, не присыпайте каким-нибудь порошком.

- Если на ребенке горит одежда, сбейте пламя полотенцем, одеялом или собственной одеждой

- Быстро удалите обгоревшую или пропитанную горячей жидкостью одежду, но будьте осторожны - не дотрагивайтесь до лица ребенка, когда стаскиваете с него рубашку через голову, лучше разрезать одежду.

- Оцените тяжесть ожога. Если кожа просто покраснела и на ней нет пузырей, то подержите обожженное место в холодной воде столько, сколько вытерпит ребенок.

- Если кожа побелела, на ней появились пузыри или она обуглилась, примените антисептическую мазь и накроите рану чистой, свободно лежащей тканью или сделайте не давящую повязку. Позвоните вашему врачу или доставьте ребенка в больницу.

- Дайте пострадавшему парацетамол

Обрабатывая ожоги, вы облегчаете боль, предупреждаете попадание инфекции и образование рубцов, контрактур (сокращения обожженной ткани во время выздоровления). Выполняйте советы вашего врача. В основном уход за ребенком с ожогами включает следующие ежедневные процедуры.

Промывание. Очищайте место ожога под струящейся теплой водой из-под крана и промокайте его насухо с помощью чистого полотенца. Струя воды удаляет микробы и отмершие ткани.

Применение крема от ожогов. Покрывайте место ожога кремом, который прописал врач (крем от ожогов - комбинация различных антибиотиков). Применение крема ускорит выздоровление и предотвратит попадание инфекции.

Покрытие места ожога. Врач проинструктирует вас, надо ли покрывать место ожога только кремом или ватным тампоном, поверх которого накладывают повязку.

Растягивание. Если ожогом затронуты участки, которые постоянно сгибаются (например, ладони рук или суставы пальцев), тренируйте растягиванием пострадавшее место по минуте по крайней мере 10 раз в день (для предотвращения контрактуры).

Обработка. Во избежание инфицирования раны врач может посоветовать вам срезать обожженные ткани несколько раз за время выздоровления и про инструктировать вас, как проделывать эту процедуру, она так же проста, как и срезание ногтей. Не вскрывайте пузыри, если только ваш врач не по советовал вам этого. При аккуратном уходе обожженная кожа ребенка заживает прекрасно, без шрамов, при условии, что ожог не был глубоким или очень обширным.

Ожоги электрическим током

Воздействие электрическим током может не только вызвать более тяжелые повреждения кожи, чем, например, ошпаривание, но также сказаться на работе сердца и даже привести к серьезному несчастному случаю, когда понадобятся немедленная медицинская помощь и меры по реанимации. Ребенок, сующий палец в пустой патрон от лампы, может получить не только ожог, но и сильно испугаться.

Химические ожоги (от кислот и щелочей)

Погрузите пораженный участок на 20 мин в холодную воду. Снимите одежду ребенка, пропитанную поражающим веществом, но будьте осторожны - не распространите раздражитель на другие участки тела (например, не стаскивайте футболку через голову ребенка). Можно разрезать одежду ножницами. Промойте пораженный участок с мылом, но не трите кожу энергично, так как это может привести к тому, что еще больше поражающего вещества впитается в кожу. Если ребенок вдохнул или проглотил какое-либо опасное вещество, немедленно звоните в скорую помощь и дайте ребенку противоядие, рекомендованное на упаковке этого вещества, или заставьте выпить большое количество воды. Если вещество попало ребенку в глаза, промывайте их в течение 20 мин под струей воды (описание различных повреждений глаз см. на с. 727).

Солнечные ожоги

Если кожа только немного покраснела и ребенок чувствует себя нормально, то никакого вмешательства не нужно. В более серьезных случаях попытайтесь проделать следующее:

- Если кожа очень красная и ребенок плачет, погрузите обожженный участок в холодную воду или прикладывайте к нему пропитанное водой полотенце по 15 мин 4 раза в день. Оставьте кожу влажной, чтобы вода, испаряясь, охлаждала ее.

- Несколько раз в день применяйте лосьон на неспиртовой основе (например, алоэ).

- Если кожа покрылась волдырями, попросите у врача рецепт на успокаивающий крем, считайте это ожогом II степени и следуйте инструкциям, описанным нами выше.

- Дайте ребенку парацетамол.

Защита вашего ребенка от солнца

Тонкая кожа ребенка и летнее солнце несовместимы. Кроме солнечных ожогов, при чрезмерном пребывании на солнце в детстве учитывается риск появления рака кожи в зрелом возрасте. Ниже приведены способы защиты ребенка от солнечных ожогов:

- Солнечные лучи наиболее активны с 10 до 15 ч. Поэтому лучше приходить с малышом на пляж в более позднее время.

- Наденьте на ребенка рубашку с длинными рукавами и шапочку с широкими полями.

- На пляже малыш должен оставаться под зонтиком (тентом).

- Не забывайте о воздействии солнечных лучей, отраженных от белого песка. Держите ребенка в безопасном от этого отражения месте.

Меры защиты от солнца

Используйте лосьон или гель на молочной основе для защиты от солнца, но не жидкость на спиртовой основе, которая может вызвать ожог на детской нежной коже. Для игр в воде используйте водоустойчивый солнцезащитный крем, наносите его щедро на кожу ребенка после каждых нескольких купаний. Для особо чувствительных мест (нос, щеки, уши) используйте защитный крем.

Некоторые дети очень чувствительны к активному ингредиенту многих солнцезащитных кремов. Чтобы определить, подходит ли данный крем вашему ребенку, нанесите его немного на ограниченном участке руки, прежде чем смазывать им все тело. В любом случае применение крема не рекомендуется для детей в возрасте менее 6 месяцев.

Глаза малыша должны оставаться в тени. Глаза ребенка более, чем у взрослых, чувствительны к воздействию солнечных лучей и поэтому нуждаются в защите. Специалисты по глазным болезням считают, что применение игрушечных солнцезащитных очков приносит больший вред, чем их отсутствие. Такие очки просто затемняют окружающее пространство, в связи с чем зрачки малыша расширяются, а значит, внутрь глаза проникает больше опасных лучей. Хорошие солнцезащитные очки снабжены ярлычком: «100%я защита от ультрафиолетовых лучей», но стоят они недешево и для самых маленьких детей не подходят. Для младенцев лучшей защитой являются шапочка с широки ми полями и пара заботливых взрослых глаз, которые держат ребенка по дальше от опасного воздействия света, отраженного от белого песка, снега или другой яркой поверхности.

ОТРАВЛЕНИЯ

Страшно звучащее слово «отравление» включает в себя

следующие понятия: ребенок дотронулся до ядовитого вещества, вдохнул или проглотил какое-то его количество, в результате чего могут возникнуть различные повреждения и даже угроза для жизни. Многие яды способны вызвать лишь кратковременное расстройство кишечника, в то время как другие - причинить серьезные повреждения легким и тканям кишечника; кроме того, существует несколько смертельных ядов. (Для предотвращения отравления прочитайте советы по мерам безопасности на с. 597-603 и информацию о ядовитых растениях и веществах, применяемых в быту на с. 613-617).

Что делать в случае отравления

Если ребенок проглотил ядовитое вещество, немедленно позвоните в местный центр по борьбе с отравлениями или в вашу больницу. Вас попросят ответить на следующие вопросы:

- название и состав вещества, которое проглотил ребенок
- время отравления и приблизительное количество проглоченного вещества
- возраст и вес ребенка
- симптомы: кашель, рвота, изменения в поведении ребенка и т.д.
- номер вашего телефона

Как вызвать рвоту у ребенка

Если вам посоветовали вызвать у ребенка рвоту, проделайте следующее:

- Дайте 1 столовую ложку (3 чайные ложки) сиропа ипекакуаны (рвотного корня), разведя его в 240 мл воды или негазированного фруктового сока. Поставьте рядом с ребенком большой таз или выведите его в ванную.
- Для стимулирования действия рвотного корня несколько минут покачайте ребенка на коленях.
- Если через 20 мин рвота не начинается, повторите дозу сиропа.
- Когда у ребенка начинается рвота, положите его лицом вниз, свесив голову над тазом (чтобы потом врач мог проверить, есть ли яд в рвотных массах).
- Наблюдайте за ребенком на протяжении 12 ч после рвоты - не появились ли у него признаки отравления.

Не проконсультировавшись со специалистами, не вызывайте у ребенка рвоту, поскольку при отравлении некоторыми веществами этого делать не нужно или опасно, так как при рвоте они могут еще сильнее повредить лег кие и пищевод. В центре по отравлениям вам посоветуют, какое противоядие применить (обычно это несколько стаканов воды или стакан молока).

Если вам не дали другого совета, не вызывайте рвоту у

ребенка, проглотившего следующие вещества:

- продукты на нефтяной основе: бензин, керосин, скипидар
- полироль для мебели или машины
- едкие вещества - такие, как щелочи, сильные кислоты
- очищающие вещества (отбеливатели, аммиак, жидкости для чистки туалетов)

Если же малыш отравился лекарствами (почти любыми) или ядовитыми растениями, рвоту вызывать можно.

Отравления при вдыхании ядов

Лак (в том числе и для ногтей), жидкость для удаления лака, клей, вещества, содержащие ацетон, могут быть ядовиты для легких, почек и мозга малыша. Чтобы уберечь его от отравления, пользуйтесь этими веществами только в хорошо проветриваемых комнатах, где нет ребенка. Если он вдохнул ядовитые испарения, как можно скорее выйдите с ним на свежий воздух, а если у него появится тяжелый кашель или вялость, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

ПОВРЕЖДЕНИЯ ГЛАЗ

Глаза очень чувствительны к различным раздражителям, но они быстро вылечиваются при соответствующем уходе. Обычно дети противятся любому вторжению в их глаза, зажмуривая их или начиная тереть, чем еще больше увеличивают раздражение. - Чтобы этого не происходило, перед осмотром глаз или их промыванием заверните ребенка с руками в большое полотенце, одеяло или простыню (смотрите инструкции по пеленанию на с. 108).

Промывание глаз ребенка

Чтобы удалить раздражающее вещество из глаз ребенка, лучше если в их промывании участвуют два человека: один держит малыша, другой - смывает. Осторожно оттяните нижнее веко, уговаривая ребенка открыть глаза как можно шире, и промойте глаз струйкой теплой воды из кувшина в течение 15 мин. Поверните голову ребенка так, чтобы вода стекала на полотенце. Если малыш зажмурился, мягко оттяните его нижнее веко или с помощью указа тельного пальца на верхнем веке (под бровью), а большого пальца на нижнем раскройте глаз.

После промывания обратитесь за советом к врачу. Некоторые едкие вещества могут раздражать роговицу и распространить инфекцию, поэтому вам может понадобиться мазь, содержащая антибиотики. Боль от царапины или раздражения может оставаться еще сутки. Дайте ребенку парацетамол и сделайте все, что посоветует врач.

Применение глазных лекарств

Глазные лекарства делятся на два вида: мази и капли. Капли

применять проще, но если глаз воспален, они могут вызвать жжение. Мази требуют больше осторожности в обращении и большего искусства, так как вам нужно подобраться к глазу как можно ближе.

Если никто не может помочь вам ввести лекарство в глаза малыша, придется запеленать ребенка так, как было рассказано выше. Если вы можете выполнить эту процедуру вдвоем, один из вас пусть удерживает руки малыша и его самого. Найдется работа и еще для одного ассистента - он может держать неподвижно голову ребенка. Тогда, скорее всего, ничто не помешает доставить лекарство по назначению. Чем старше ребенок, тем сложнее удержать его; с новорожденным же достаточно просто управиться и одному человеку. Положите ребенка на мягкую поверхность (диван, кровать, ковер) и сядьте рядом. Нагнувшись к нему, одной рукой держите лекарство, другой оттяните нижнее веко и закапайте лекарство или выдавите мазь прямо из той упаковки, в которой вы их получили.

ПОВРЕЖДЕНИЕ НОСА

Пока малыш растет, будут и падения, и расплющенные носы... К счастью, чаще всего для ребенка и его носа это проходит без каких-либо тяжелых последствий. Нос как бы специально создан природой быть буфером, чтобы при ударе лицом об пол не повреждалась голова. Ударяясь о твердую поверхность, нос сплющивается, так как хрупкие носовые кости сминаются.

Если ваш ребенок расплющил нос, проделайте следующие процедуры:

- Приложите пузырь со льдом к носу ребенка, осторожно нажимая на раздувшиеся места с каждой стороны, чуть ниже переносицы. Оставьте лед как можно дольше - сколько выдержит ребенок (но не меньше 20 мин). Чем скорее вы приложите холод после травмы и дольше будете его держать, тем меньше распухнет нос.

- Чтобы кровь из носа не попадала на заднюю стенку горла, ребенок должен находиться в положении стоя, немного нагнувшись вперед.

Когда необходима медицинская помощь

Расплющенные носы, даже сломанные, в основном заживают через 2 недели без каких-либо косметических дефектов или функциональных повреждений. Однако в двух случаях придется обратиться к врачу: если нос был свернут на одну сторону и остается в таком положении или когда нарушена проходимость дыхательных путей. Чтобы проверить, может ли ребенок дышать нормально, при закрытом рте зажмите поочередно пальцем каждую ноздрю; это можно сделать, когда малыш спит. Если

остается косметический дефект или нарушение функции (искривление носа или носовой перегородки), обращайтесь к врачу. Обычно он советует подождать 1-2 недели, чтобы посмотреть, не выправится ли искривление самостоятельно, потом осмотрит малыша повторно и порекомендует соответствующий уход. Медицинское вмешательство у младенцев требуется редко.

Кровотечения из носа

«Каким пальцем ты ковыряешь в носу?» - такой вопрос я часто задаю детям (если спросить: «Ковыряешь ли ты в носу?», то в ответ, конечно, прозвучит: «Нет»). Кровотечение из носа, если поковырять в нем пальцем, часто возникает, когда воспалена его слизистая оболочка.

Центральное отопление высушивает воздух, что приводит к раздражению ткани в носовой полости и вызывает более частые кровотечения из носа зимой. Испаритель в детской спальне в сезон отопления уменьшает возможность таких кровотечений. Как только в носу образуется корочка, в нем мгновенно появляется и маленький пальчик, если он сковырнет такую корочку, может возникнуть небольшое кровотечение.

Вот несколько советов, как остановить кровотечение из носа:

- Посадите ребенка к себе на колени, немного наклонив вперед.

- Зажмите его ноздри не менее чем на 20 мин. Носовые кровотечения возникают при повреждении сосудов в носовом хряще (носовой перегородке). При их остановке лучшего результата удается добиться, если ввести в ноздрю комочек ваты так, чтобы 2/3 ноздри остались свободными, и плотно прижать к носовому хрящу, сдавив его сосуды.

- Если кровотечение не остановилось, попробуйте воздействовать на главный сосуд, снабжающий нос кровью. Он находится под ноздрями - в месте, где верхняя губа соединяется с деснами. Положите тампон из мокрой ваты и надавите двумя или одним пальцем на верхнюю губу в указанном месте.

- Лучше, если ребенок будет стоять, чтобы кровь не попала в горло и не вызвала чиханье или рвоту (в этом случае образовавшиеся в носу сгустки крови могут оторваться и кровотечение возобновится).

- Следите, чтобы рот малыша был открытым (тогда чиханье или кашель не навредят носу). Возможно, для примера вам тоже придется побыть с открытым ртом.

- При остановке кровотечения оставьте на несколько часов кусочек ваты в ноздре, чтобы из свернувшейся крови образовалась корочка. После этого осторожно выньте вату (при необходимости

смочите ее водой), старайтесь не повредить корочку, чтобы не вызвать повторного кровотечения. У детей постарше вату можно оставить на более длительное время, не опасаясь, что ребенок начнет задыхаться.

- Если эти меры не помогают остановить кровотечение, доставьте ребенка к вашему врачу или в пункт неотложной помощи.

- Чтобы отучить ребенка ковырять пальцем в носу, коротко подстригайте ему ногти, используйте увлажнитель в комнате малыша.

Будьте особенно внимательны, если у ребенка аллергия на разные запахи.

Предметы, застрявшие в носу

Дети не только часто ковыряют в носу пальцем, но и считают его идеальным местом для засовывания разных мелких предметов. Чего только мне не пришлось вынимать из детских носиков за долгие годы практики! Наиболее часто встречались бобы, горошины, кусочки ваты, маленькие камешки. Удивительно, но дети редко жалуются на инородное тело в носу. Для вас же таким сигналом служит появление дурно пахнущих зеленых или желтых выделений из одной ноздри ребенка (при простуде выделение иные - они появляются из обеих ноздрей и не имеют неприятного запаха). Чтобы извлечь инородное тело из носа ребенка, попытайтесь проделать следующее:

- Если вы видите этот предмет, попытайтесь вынуть его с помощью пинцета с тупыми концами. (Прежде чем приступить к этой процедуре, вам придется поступить так же, как при осмотре: спеленать малыша или кому-то удерживать его руки.)

- Если инородное тело находится глубже, зажмите свободную ноздрю и попросите ребенка высморкаться при закрытом рте, может оно выйти и при чиханье.

- Если предмет растворяется в воде (например, кусок конфеты), отведите ребенка в душ и попробуйте направить струю воды. Можно впрыснуть в нос какой-нибудь соляной раствор из аэрозольного баллончика, чтобы раз мягчить предмет и уменьшить его размеры.

Если вам не удается удалить предмет с помощью перечисленных выше мер, отвезите ребенка к врачу или в пункт неотложной помощи, где это сделают, применив специальные инструменты. Не разрешайте малышу лежать на спине или спать с инородным телом в носу - ребенок может вдохнуть его в лег кие.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

С укусом насекомых связаны две проблемы: инфекция в месте укуса и аллергическая реакция на яд, попавший в кожу.

Удаление жала

Пчела оставляет в ране жало с прикрепленным к нему мешочком с ядом. Соскоблите чем-нибудь острым (ножом или краем кредитной карточки) торчащий мешочек с ядом до удаления остальной части жала. (Попытавшись сжать мешочек с помощью пинцета, вы впрыснете больше яда в кожу.) Жало осы не снабжено таким мешочком с ядом. После удаления пинцетом остатка жала приложите к месту укуса лед - это замедлит распространение яда и уменьшит боль.

Аллергические реакции

Признаки аллергической реакции - это распухшие руки и веки, свистящее дыхание, сыпь, как от крапивницы. Если у вашего ребенка вокруг места укуса появилась опухоль, приложите лед и немного подождите, прежде чем звонить доктору. Аллергическая реакция может начаться в течение 1 ч после укуса. Если признаки аллергии налицо (наиболее характерный из них свистящее или затрудненное дыхание), немедленно отвезите ребенка к ваше му врачу или в пункт неотложной медицинской помощи.

При повторном укусе аллергическая реакция может быть более сильной, чем первая. Если при укусе у вашего ребенка проявляются какие-либо из признаков, описанных выше, воспользуйтесь мудрым предостережением: не медленно приложите к месту укуса пузырь со льдом и отвезите малыша в кабинет первой медицинской помощи. Если через 2 ч никаких признаков аллергической реакции не появится, можете спокойно отправляться домой.

Если у вашего ребенка тяжелая аллергия на укусы насекомых, обсудите с врачом, что делать и как успокоить ребенка в случае укуса. Отправляясь в путешествие с малышом, захватите средство от укусов насекомых, включающее адреналин и инструкцию по его применению.

Удаление клещей

Так как клещи могут переносить разные болезни, а также микробов, вызывающих болезнь Лайма (см. с. 700), впившегося паразита нужно осторожно и полностью удалить. Вот как это сделать:

- Промойте место укуса ватным тампоном, пропитанным спиртовой жидкостью.

- Используя пинцет с тупыми концами, захватите клеща как можно ближе к головке и к коже ребенка.

Осторожно вытащите клеща, не сжимая его и не закручивая пинцет.

- Не пытайтесь вытащить клеща пальцами, так как его головка может оторваться и остаться в коже.

- Не применяйте тепло от спички или зажженной сигареты для удаления клеща - при этом он может еще глубже впиться в кожу.

- Если головка клеща осталась в коже: (1) С помощью указательного и большого пальцев оттяните кожу в месте, где застряла головка клеща. (2) Скальпелем или простерилизованным лезвием бритвы осторожно соскребите слой кожи, в котором осталась головка клеща, или извлеките ее, используя стерильную иглу.

- Если болезнь Лайма распространена в вашем регионе, отвезите клеща в лабораторию, чтобы проверить, нет ли в нем микробов, способных вызвать эту болезнь.

Хотя клещи часто кусают детей, болезнь Лайма возникает довольно редко.

- Промойте место укуса антисептиком.

ПОВРЕЖДЕНИЕ ЗУБОВ

Начинающие ходить младенцы нередко ударяются двумя передними зубами (о край стола и т.д.). Чаще смещенные при этом назад зубы выправляются и выдерживают и следующие падения - до тех пор, пока не вырастут постоянные зубы (через 5 лет). Если ребенок повредил десны, приложите пузырь со льдом, чтобы они меньше распухали. Если десны кровоточат, смочите в холодной воде марлю, положите ее между губами и деснами и прижмите. Если нужна немедленная помощь, позвоните дантисту. При глубоком смещении зубов могут повредиться их корни; признаки такого повреждения - почернение и расшатывание зуба. В этом случае время жизни зуба сократится, нужна помощь зубного врача. Через 3-7 дней в месте повреждения может возникнуть нарыв (когда раздувается десна). Если зуб очень сильно пострадал и еле держится, возможно, врач найдет нужным немедленно удалить его, чтобы ребенок не подавился им во сне. Выбитые молочные зубы не могут быть имплантированы. Если зуб сломался, оставив острые края, врач может поста вить пломбу. Постоянные зубы, напротив, могут быть имплантированы, но для этого нужно соблюдать определенные условия. Поднимите зуб за верхнюю часть (не за корень!). Если зуб очень грязный, осторожно промойте его водой, погрузите в слюну ребенка в закрытой упаковке и отправьте к дантисту. Не промывайте поврежденный или выбитый зуб с мылом, так как это может повредить его корни и исключить возможность имплантации.

РАСТЯЖЕНИЯ, ВЫВИХИ И ПЕРЕЛОМЫ

Четыре основных признака перелома кости: распухание,

боль, ограничение движений и повышенная чувствительность (к месту перелома больно прикоснуться даже пальцем). Первую помощь при обычных переломах, растяжениях, вывихах можно сокращенно обозначить как ЛСПП: лед, сжимание, поднятие и поддержка. Все эти меры замедлят кровотечение и ускорят выздоровление. Прижмите к месту перелома пузырь со льдом не меньше чем на 20 мин. Плотно, но не сдавливая, прикрепите эластичным бинтом к поврежденному и, возможно, сломанному суставу. Ногу нужно поднять приблизительно на 15 см (положить на подушку), а руку - поддерживать на перевязи, предотвращая движения и обеспечив ей покой. Если вы подозреваете перелом, зафиксируйте конечность неподвижно и привезите ребенка в больницу.

Перелом у младенцев

Неопасные переломы длинных костей ног могут случаться у детей, когда они учатся ходить. Если ваш ребенок хромает, возможно, у него именно та кой перелом; желательно уменьшить нагрузку на больную ногу. Дети часто хромают в течение нескольких часов после падения, и причиной этого может быть не перелом, а просто боль в ноге или ушиб пальца. Если хромота не проходит через сутки, малыша должен осмотреть врач, чтобы убедиться, что это не перелом и не повреждение шейки бедра.

Вывих локтя

У ребенка во время игры или в тот момент, когда он пытается вывернуться у взрослого, держащего его за руку, может выйти кость из локтевого сустава. В травматологическом пункте такой вывих обычно устраняют, не причинив малышу сильной боли.